

VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM

Принципы Айкидо

Эта книга посвящается всем моим глубоко уважаемым учителям и всем людям из разных стран, занимающимся Айкидо и разделяющим его духовные идеалы.

Айкидо учит простому секрету - чтобы улучшить жизнь надо улучшить себя. Айкидо не дает никаких иллюзий, имеет значение только Ваше существование и Ваш потенциал как человеческой личности. Помните что Вы - это часть Вселенной. Разрушить свою жизнь или зря потратить ее значит уничтожить часть Вселенной. При рождении Вы получаете ключ, открывающий дверь на небо. Основная цель жизни каждого человека - использовать этот ключ, сделав свою жизнь проявлением высшей жизни. Это в наших силах. Митсуги Саотоме, один из лучших учеников Морихеи Уешиба, Основателя Айкидо, объясняет философский и практический аспект этого популярного боевого искусства, в котором основное значение придается гармонии и мирному урегулированию конфликтов. Более тысячи фотографий иллюстрируют базовые принципы и технику, в том числе формы с использованием деревянного меча, палки и формы техники без оружия. Читатель получает рекомендации по необходимой физической, умственной и духовной подготовке к занятиям и путям применения мудрости Айкидо в повседневной жизни. Проводятся также лекции самого Основателя. В настоящее время Митсуги Саотоме является ведущим инструктором Центра Aikikai г. Вашингтон. Кроме того, он посещает другие dojo школ Айкидо Уешиба по всем соединенным штатам, а также проводит семинары и учебные сборы.

От редактора

Эта книга создана частично на основе перевода текста, написанного на японском языке Саотоме Сенсеем, и частично на основе записи и формализации материала, продиктованного им мне. Я надеюсь, что мне удалось совместить обе составляющие содержания этой книги. Для меня участие в создании этой книги было большой честью и привилегией. Я надеюсь, что читатель тоже почувствует свою исключительность, получив возможность воспринять для удовольствия, понимания и практического применения мудрость Саотоме Сенсея и его уникальный взгляд на изучение Айкидо. Читатели, недавно познакомившиеся или незнакомые с Айкидо возможно захотят прочитать словарь терминов в конце книги перед чтением текста, чтобы познакомиться с характерной для Айкидо терминологией. Другие же, в большей степени знакомые с Айкидо, могут обращаться к словарю по мере необходимости.

Айрин Веллингтон

1. ВВЕДЕНИЕ

Меня беспокоят конфликты, которые, как я вижу, возникают между разными стилями и школами Айкидо. Люди спорят о том, чья школа правильнее, чья представляет истинное учение О-Сенсея. Некоторые из этих школ стараются оправдать название АЙКИДО, как будто дело именно в этом. Мне это кажется совершенно несущественным. Никто не может быть точной копией О-Сенсея. Аналогично, занимающиеся Айкидо представители следующего поколения не могут быть точными копиями своих учителей. Что же получится если каждый, становясь Учителем Айкидо, будет стараться основать свое собственное направление при лишь поверхностных различиях в стиле? Тысячи враждующих школ, каждая из которых утверждает, что только она представляет истинное Айкидо? Где в этом система или гармония?

В Айкидо только один принцип - универсальная реальность жизни. Все люди как живые существа по своей природе владеют основным секретом Айкидо. Цель Айкидо -

способствовать улучшению человеческой жизни, расцвету и укреплению духа и улучшать мир, улучшая людей. Айкидо существует в соответствии с этим принципом и для этой цели, независимо от стиля движения и деталей техники, входящих в систему обучения. Если принцип и цель существуют, любая техника может быть отнесена к Айкидо. Если они отсутствуют, Айкидо отсутствует тоже.

Многие разные инструкторы Айкидо написали многочисленные руководства по технике Айкидо. В некоторых из них приводятся примеры ката, в которых используется ken (меч) или jo (150-см палка), в некоторых детально рассматриваются ката без оружия. Ученики могут обнаружить совершенно различные серии движений, представленные под одними и теми же названиями; особенно это касается ката с оружием. Это может смутить учеников. Кто из Учителей прав? Какой способ выполнения ката правилен? Каков точный способ выполнения ката? Мне кажется, что все разные способы правильны, и при этом ни один нельзя назвать единственно верным.

Я рассмотрю здесь много специфических форм техники для работы как с оружием, так и без оружия. Но я представлю их здесь не с целью привести точные описания ката; существует много признанных способов выполнения ката. Я выбрал те формы техники, которые, как мне кажется, раскрывают важные моменты Айкидо. В конце концов, мы учимся не для того, чтобы достичь полного совершенства в рукопашной схватке или в работе с палкой. Мы учимся не для того, чтобы стать мастерами по работе с мечом. Мы изучаем Айкидо.

Когда я был uchi deshi О-Сенсея, я ездил с ним на многие семинары и лекции. В этих случаях, как и в течение всего времени, пока я был учеником, я много работал с ним, выполняя икети. В то время, когда я имел возможность наблюдать его систему обучения, он практически никогда не учил конкретным формам. Он считал своей задачей изучение budo и духовного аспекта Айкидо, а не частных особенностей формы. Он не делал различий в технике работы с оружием и без него, и свободно переключался с одной на другую. Он хотел показать основу построения техники и основные пути связи ее разных форм. Форма была просто средством представления занимавшей его высокой истины. Я старался сохранить этот подход. Читатель заметит, что многие формы техники без оружия даются в паре с формами с оружием, что они сходны и основаны на одних и тех же движениях. Я не хочу описывать технику. Я хочу поделиться с читателями своим пониманием сути Айкидо.

У О Сенсея было много близких учеников (uchi deshi), которые занимались у него в разные периоды его жизни, в разных местах и в течение разного времени. Каждый uchi deshi О Сенсея внес из его учение свои собственные взгляды и отразил его через свою личность; воспоминания о системе обучения О Сенсея различны и уникальны для каждого ученика. Став в свою очередь Учителями, эти uchi deshi стали передавать дальше в первую очередь те элементы учения О Сенсея, которые лучше всего сохранились в их памяти. Многие ученики О Сенсея занимались не только Айкидо, но и другими искусствами и дисциплинами, в дальнейшем они использовали свои дополнительные знания для увеличения своих возможностей в Айкидо. Особенности личности, интерпретации и восприятия, разные воспоминания об учении О Сенсея в совокупности давали каждому индивидуальный стиль занятий Айкидо и собственные методы обучения.

Но сам по себе никакой стиль - никакой набор форм - не есть Айкидо. Айкидо можно представить себе как язык. У него есть своя грамматика и правила, но грамматика очень широкая и свободная. Подобно языку, оно проявляет бесконечные возможности творческого использования своих элементов и очень высокую пластичность структуры. В моем понимании мечтой О Сенсея при создании Айкидо была мечта о мире на Земле, о прекращении агрессии в человеческом обществе, о том, чтобы люди учились быть лучше. Я не вижу в этом ничего, что бы мешало разным стилям Айкидо сосуществовать и действительно взаимно совершенствоваться в процессе воплощения мечты О Сенсея в жизнь. Я очень хотел бы, чтобы эта книга помогла людям лучше понять роль О Сенсея в создании Айкидо способствовала об единению, а не разделению общества занимающихся Айкидо. Мне бы

хотелось надеяться, что все, кто изучает Айкидо, поймут, что мы все идем по одному Пути и стремимся к общей цели.

В моем сердце живет ощущение, что О Сенсей не умер. Воспоминания о нем проявляются во всех моих ощущениях. Его голос и сказанные им слова постоянно звучат в моих ушах. Его любовь ко всему человечеству и мечта о всеобщем мире укоренились в моей душе. Во имя этой любви я предлагаю эту книгу членам всемирной семьи Айкидо в надежде, что мечта О Сенсея о мире будет жить и развиваться.

2. ИЗУЧЕНИЕ БАЗОВОЙ ТЕХНИКИ - ТРЕНИРОВКА УМСТВЕННОГО НАСТРОЯ И ВОСПРИЯТИЯ.

Показав технику на тренировке группы и наблюдая затем, как ученики ее отрабатывают, я очень часто замечаю, что их движения абсолютно не похожи на те, которые я показал. Они часто не улавливают небольшие, но существенные различия между тем, что знали раньше, и тем, что я показал. Развить в себе правильное и чистое восприятие не так просто, как может казаться. Даже на чисто физическом уровне, имеющиеся у ученика навыки могут нарушить его восприятие. Если людям так сложно воспринять то, что находится у них перед глазами, представьте себе, насколько сложнее почувствовать гораздо менее заметные тонкости, сопровождающие физические движения. Первая задача ученика, начинающего заниматься Айкидо - учиться видеть - воспринимать с открытым сознанием то, что видят глаза, сохраняя при этом духовное восприятие более глубокого смысла техники.

Я верю, что тренировка восприятия способствует успешному овладению базовой техникой. Вы должны стремиться не только развивать свою способность четко видеть физическое движение, но также свое умственное и духовное восприятие. Вам необходимо развить свое интуитивное чувство, чтобы понять смысл и внутреннее содержание показываемых учителем движений, понять их умственный и духовный аспект. Я не могу переоценить необходимость точного следования указаниям Учителя.

То, что было увидено, Вы должны шлифовать за счет повторения. Повторение - великий учитель, который покажет Вам Ваши ошибки. Например, в случае, когда Вы отрабатываете *suburi* (повторные удары) с мечом Вы не обязательно должны хорошо владеть мечом если нужно ударить только пять раз. Сделать же тысячу неправильных ударов невозможно. Ваше тело устанет значительно раньше, чем Вы закончите работу. Но если Вы будете упорно стремиться сделать тысячу ударов без остановки, Вы естественным образом научитесь правильно и эффективно использовать меч, поскольку правильные движения - единственная возможность добиться столь большого числа повторений. Только на основе практической работы повысится Ваш уровень владения техникой. Ваш учитель не может ответить на вопросы, задаваемые Вашим телом, через Ваш интеллект. Чтобы освоить Айкидо Вы должны повторять показанные Вам движения снова и снова, пока Ваше собственное тело не научит Вас естественной мудрости движений и не даст Вам возможность воспринять знания, даваемые инструктором.

Накопление знаний и технических навыков не есть цель занятий Айкидо. Вы должны работать над улучшением своего характера, стараясь поднять свое сознание на более высокий уровень. Изучение Айкидо не может ограничиваться отдельно взятой личностью. Нужно развивать свои взаимоотношения с окружающими и понимание других - как на занятиях, так и в повседневной жизни. Такое понимание должно сопровождать развитие Вашей техники. Если Вам безразлично влияние Ваших действий на тело и разум партнера, Вы никогда не почувствуете истинного значения занятий, не добьетесь эффективного владения техникой. Именно поэтому на занятиях важно никогда не причинять боль и не допускать травмы партнера. Травма может помешать человеку зарабатывать себе на жизнь - представьте, например, последствия перелома пальцев для хирурга.

Чувствительность к нуждам окружающих основана на развитии не только пяти знакомых нам чувств, но также шестого и седьмого чувства. Шестое чувство может быть названо интуицией. Это способность смотреть из-под маски собственного лица, улавливая сигналы, посылаемые за пределами физических чувств. Шестое чувство позволяет уловить намерение, осознать действие до начала движения тела. Оно позволяет улавливать чувства других.

Седьмое чувство труднее определить и труднее развить в себе. Оно может быть названо "внутренним вдохновением", но это определение не совсем точно. Говоря о седьмом чувстве, я имею в виду способность чувствовать, как каждое повседневное действие связано с общими законами природы. Например, расширение и сжатие - естественные функции, управляющие процессом нашего дыхания, но на этих же принципах основано возникновение и разрушение галактик. В Айкидо сжатие и расширение составляют важную часть движений тела и могут рассматриваться как основа эффективной техники. Седьмое чувство - это мудрость, позволяющая видеть проявления общих законов природы во всем сущем.

Седьмое чувство - это то чувство, которое позволяет Вам преодолеть границы между собой и другими людьми, осознать, что принести вред другому значит повредить себе, почувствовать чужую боль как свою собственную - воспринимать мир как единое целое, а не как совокупность враждебных элементов. Вспомните как Вы слушаете музыку. Вы воспринимаете не последовательные отдельные ноты, а красоту музыкальной фразы в целом. Седьмое чувство - это способность воспринимать как целое музыку Вселенной, ощущать как сыгранная Вами нота включается в общую песню. Цель занятий Айкидо в том, чтобы соединить нас, как телесно так и духовно, с Путем природы.

Развитие седьмого чувства позволяет достичь плодотворного взаимодействия с партнерами на занятиях. Партнеры, работающие с Вами на тренировках, обладают разным опытом. Они разного возраста, имеют разные профессии и разный темперамент. Нет двух человек с совершенно одинаковыми физическим развитием, характером и образом мышления. Это кажется простым, но часто забывается. Нужно постоянно учитывать различие возможностей своих партнеров и их недостатки.

Наша тренировка - это не реалистичная схватка, а специально создаваемые ситуации, предназначенные для нашего физического и духовного развития. Наш партнер - это не враг. Партнеры дают друг другу возможность работы от заранее заданной гипотетической атаки. Атака ике должна быть чистой, то есть прямой и не содержащей обманных движений. В свою очередь, паге никогда не должен допускать травм и проявлений неуважения к ике, который предоставил себя в его распоряжение. Проявление злобы, выражение эмоций или намеренная попытка травмировать партнера - это не просто нарушение этикета. Это не менее вредно для Вас, чем для партнера, и крайне глупо. Будучи инструктором, я наблюдал много случаев, когда потенциальные возможности людей оставались не реализованы из-за неспособности взглянуть на других людей с правильной позиции. Такие люди отказывались замечать как физические ограничения своих партнеров, так и скрытые за этими ограничениями достоинства. Когда человек стареет, его физическое развитие может прекратиться, но духовное развитие не должно прекращаться никогда. Если люди этого не понимают, то это те, кто потерял и свой жизненный путь и путь Айкидо. К моему сожалению, я видел много таких потерь даже при очень высоком уровне подготовки.

Ни на тренировках, ни в жизни Вы не должны поддаваться чувствам злобы и ненависти, боязни своей неполноценности, своих недостатков и другим отрицательным чувствам. Будьте чистым зеркалом, отражающим жизненные явления. Это зеркало помутнеет от проявления эгоизма и сомнений. Вы должны оставаться открытым и восприимчивым, помня что цель Ваших занятий - улучшить себя и повысить уровень своего сознания, а не соревноваться или сравнивать себя с другими. При занятиях в неприятными внутренними чувствами и отрицательными эмоциями нарушается Ваше внутреннее зрение, что мешает Вам четко воспринимать то, что происходит вокруг. Вы утратите шестое чувство, чувство интуиции, необходимое для восприятия движения партнеров. Вы утратите седьмое чувство связи между

Вашей тренировкой и законами природы. Все сущее подчиняется законам природы, и Айкидо не исключение. Если на занятиях Айкидо Вы отойдете от этого пути, то не сможете сохранить созидательную энергию, обеспечивающую прогресс в процессе тренировок.

Несомненно, необходимо быть сильным, но сила физическая, умственная и духовная должны развиваться вместе. Айкидо - это путь равновесия. Человек с сильным телом, но со слабым или преступным умом мешает обществу. Человек умный, но слабый здоровьем будет испытывать затруднения, столкнувшись с проблемами реальной жизни. В длительном и сложном тренировочном процессе мы должны стремиться к достижению равновесия между телом и разумом, а также к равновесному состоянию и разума и тела. Цель, к которой должны быть направлены наши занятия - это достижение одновременно эмоциональной устойчивости, физического равновесия и душевной гармонии.

Соответственно направленные занятия помогают нам спокойно смотреть на изменения и неприятные явления в экономике и материальном мире. Истинное счастье лежит за пределами мировых проблем. Мы связаны законами природы и Бога, но закон естественного отбора включает принцип адаптации к воздействию окружения. Отличительная особенность человека - высокая способность к адаптации. Принимая законы вселенной, быстро и полно приспособившись к ним, мы освобождаемся, поднимаясь выше уровня животного существования. Ключ, освобождающий нас от этих цепей, заложен в принципе эволюции.

Подобно эволюции, изучение Айкидо - это медленный долгий и постепенный процесс. Подобно альпинисту, шаг за шагом поднимающемуся на вершину горы, Вы должны продвигаться вперед отдельными шагами, внимательно анализируя каждый свой шаг. Альпинист, найдя точку опоры, должен обязательно убедиться в ее надежности до того, как будет двигаться дальше. Путь Вас не разочаруют временные неудачи и ошибки. Айкидо - это прогресс, изменение и рост, и какие-то ошибки неизбежны. Вы никогда не дойдете до такого уровня, когда сможете считать свое обучение законченным и сказать, что "изучили" Айкидо. Подобно тому, как жизненные уроки продолжаются до самой смерти, ваш уровень подготовки будет расти пока будут продолжаться занятия. Для занятий необходимы терпение и тяжелая работа.

В заключение я привожу для Вашего ознакомления следующий отрывок из книги "Будо", написанной Морихеи Уешиба О Сенсеем в 1938 г. Это правила, написанные специально для тех, кто первый раз приходит в dojo.

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ, КОТОРЫЕ НУЖНО ПОНЯТЬ И ВНИМАТЕЛЬНО СОБЛЮДАТЬ.

1. Исходной целью будо было убить человека одним ударом. Поэтому Вы должны беспрекословно слушаться учителя на тренировках и никогда не втягиваться в соревнование.
2. В исходном понимании будо - это метод обучения связи индивидуума с окружением. Поэтому, на занятиях нужно постоянно чувствовать свое окружение. Вы должны постоянно сохранять эту восприимчивость, а также здоровое состояние готовности.
3. Вы всегда должны заниматься с радостным настроением.
4. Учитель может дать Вам только общую линию и отдельные указания, чтобы направить Вашу работу. Освоить практическое использование техники можно только путем непрерывной ее отработки. Учитесь воспринимать движения своим телом. Не делайте бесполезных попыток выучить сразу очень много форм техники, но изучайте формы последовательно, добиваясь полного освоения каждой.

5. Тренировку нужно начинать с правильной разминки. Это укрепит тело и предотвратит резкие воздействия на него. Первые десять минут тренировка должна быть менее интенсивной, чем последующее время. Для травм нет оснований даже у старших учеников. Помните, что занятия должны приносить радость. Вы должны добиться понимания истинного назначения своих занятий.

6. В исходном понимании будо - это занятия с духом гармонии. Его цель - развитие истинно человеческой личности, способной улучшить мир. Изучаемая техника - это секретная техника, показывающая секретный принцип будо. Она не должна быть без разбора открыта для всех, особенно тех, кто может способствовать распространению ее неправильного понимания.

Держите в уме эти правила, продолжая читать эту книгу. Значение некоторых из них может быть сейчас Вам неясно, но в процессе дальнейшего чтения и дальнейших занятий, оно станет очевидным. Они образуют тот контекст, в котором должны рассматриваться принципы Айкидо.

3. MUSUBI

Айкидо - это постижение мудрости. Если Вы не контролируете себя и не доверяете себе, если не можете четко видеть себя, Вы никогда не узнаете окружающих, не сможете доверять им, и, разумеется, будете неспособны контролировать их. Задача тренировок Айкидо не в формировании агрессивных бойцов, но в развитии мудрости и самоконтроля. Занимаясь Айкидо, Вы должны стремиться усовершенствовать себя, а не соревноваться с другими.

Ключ к этому процессу и основа Айкидо - это musubi. Это слово в вольном переводе значит "единство", или "гармоничное взаимодействие". Практически, musubi означает слияние, физическое и духовное, с движением и энергией партнера. Musubi - основа правильного общения. В любых отношениях между людьми присутствует общение, независимо от того желаемо оно или нет. От людей, взаимодействующих друг с другом, зависит будет ли общение продуктивным или бесполезным, дружественным или враждебным, истинным или лживым. Musubi в чистом виде может означать способность к контролю и влиянию на результат взаимодействия, к переводу враждебного подхода в здоровое общение или атаки в рукопожатие.

Musubi - это одновременно метод и цель обучения. Musubi, в своем абсолютном смысле, определяет постижение восприятия всеобщей гармонии и, применительно к технике, способность контролировать столкновения и приводить их к хорошему исходу. Но можно ли достичь такой способности за счет принудительного обучения, связанного с запугиванием и силовым давлением? Нет. Musubi следует учить и обучаться в соответствии с его принципами, при этом сознание занимающегося Айкидо должно развиваться параллельно с совершенствованием его физических движений. Musubi следует учить на основе хороших взаимоотношений и решительного, но мягкого руководства.

Обучение отвечать на атаку с использованием musubi - сложный и длительный процесс. Нельзя ударить новичка, приказав ему: "Не сопротивляйся, уклоняйся от удара!" Новичок не уклонится от удара, но отреагирует на него со страхом и агрессией - естественными инстинктивными реакциями. Новичок будет стараться защититься за счет сопротивления или нанесения повреждений нападающему.

Цель Айкидо - успокаивать и контролировать эти животные инстинкты, а не стимулировать их. Именно поэтому, при обучении начинающих мы используем в основном атаки в форме различных захватов. Начинаящий ученик не готов к условиям реальной атаки - например, ударам руками и ногами - у него нет ни должного умственного спокойствия, ни правильных физических движений. Захваты дают новичку возможность изучить технику, не боясь за свою физическую безопасность в процессе выработки правильной реакции. Вместо вовлечения в

борьбу и соревнование ученики совершенствуют одновременно сознание и движения тела. Ученик учится контролировать партнера и взаимодействовать с ним. Преимущество захватов состоит в наличии физического контакта между партнерами, за счет которого они оба лучше понимают механизм и принцип движения. При отсутствии физического контакта начинающим ученикам будет сложно понять механизм движения.

Занятия для начинающих обычно начинаются со статических захватов, которые способствует выработке правильной стойки, движения ног и положения корпуса. Далее ученики могут перейти к изучению динамических захватов, которые дают возможность развить чувства дистанции и времени реагирования и почувствовать пространственную связь между собой и партнером. Ученики могут постепенно учиться реагировать на атаки разного типа, разной силы, разной скорости и разного направления. Они могут начать укреплять уверенность в своих способностях взаимодействовать с партнерами, развивать свое интуитивное восприятие движений и намерений партнеров.

Взаимодействие очень важно для занятий Айкидо. Почти все технические элементы отрабатываются с партнером, и взаимоотношения партнеров должны быть основаны на *musubi*. Ответственности за это разделяют оба - и *nage* и *uke*. В процессе тренировок *nage* должен развивать умение войти в атакующее движение, а не бороться с атакой, *uke* должен научиться атаковать так, чтобы создать правильные условия для выполнения отрабатываемой техники. В качестве простого примера рассмотрим случай, когда учитель показал технику, включающую бросок вперед. В этом случае движение *uke* должно быть направлено вперед. Если же *uke* будет тянуть назад, мешая действиям *nage*, то тренировка превратится в силовую борьбу, и ни один ученик в таких условиях не поймет и не почувствует правильный путь выполнения техники. Ученики, достигшие высокого уровня подготовки, могут, показывая свободную технику, с выгодой для себя использовать неожиданные атаки и движения, направленные на противодействие. Однако, перед этим должны пройти годы изучения базовой техники и овладения знанием условий, соответствующих определенным выполняемым движениям.

Изучение Айкидо - это постижение мудрости, а мудрость основана на системном мышлении. Системное мышление, к сожалению, встречается значительно реже, чем может казаться. В этом мире оно в целом утеряно или непостижимо. Освоение *musubi* и базовых принципов Айкидо основано на развитии системного мышления. Подтверждение этому дает анализ основных базовых защитных движений - *irimi* и *tenkan*. Эти два движения могут рассматриваться как единое движение *irimitenkan*, подобно неразрывной системе *инь* и *ян*.

В повседневной жизни люди, не думая, используют и движение *irimi*, и движение *tenkan*. Представьте себе, что Вы двигаетесь в толпе по улице с интенсивным потоком машин, и вдруг замечаете, что некто двигается точно Вам навстречу. Станете ли Вы, расталкивая идущих сзади людей, двигаться назад, чтобы освободить дорогу? Нет, Вы продолжите движение вперед, и скорее всего слегка развернетесь, пропуская его. Это пример движения *irimi*. Теперь представьте себе, что кто-то толкает Вас, проходя мимо. Будете ли Вы хвататься за него, чтобы сохранить равновесие? Нет, чтобы удержать равновесие Вы можете просто повернуться, а затем продолжать свой путь. Это *tenkan*. Оба движения - это простые и естественные проявления системного мышления. Они доступны каждому, и их величайшая простота и универсальность подчеркивает их истинность.

Тем не менее, человек, не знакомый с Айкидо, заметив кого-то, приближающегося с намерением напасть автоматически будет вести себя так, как сам считал бы глупым в случае движения в уличной толпе - попытается двигаться назад. Если человека толкают с враждебными намерениями, он или застывает на месте, или вцепляется в нападающего, чтобы сохранить равновесие. То есть, человек утрачивает системное мышление и способность реагировать естественно. В уличной толпе человек проявляет понимание *musubi*;

в случае же опасности сознание опускается до уровня страха и агрессивности, а тело теряет способность решительно и эффективно реагировать.

В процессе тренировок по Айкидо, основанных на постепенном развитии взаимодействия, осваивается использование принципа *musubi* в условиях возрастающей степени сложности. Ваше сознание развивается так, чтобы можно было сохранять спокойствие и чистоту восприятия так, чтобы страх, злость или недостаток уверенности не мешали движениям Вашего тела. Ваше тело развивается, становясь чувствительным и гибким; постоянные тренировки дают навыки правильных движений. Таким образом, Ваше тело становится отражением и физическим выражением сознания. Когда тело и сознание работают вместе, опять-таки в соответствии с принципом *musubi*, это дает Вам возможность простого и эффективного и чувствительного реагирования в условиях давления, не позволяя Вам попасть под власть неблагоприятного окружения.

Можно видеть как те, кто достиг высокого уровня в Айкидо, очень жестко нападают и бросают друг друга. Но такого уровня они достигли в процессе планомерной подготовки, развивающей параллельно тело и сознание. Поэтому жесткие атаки отражают потребность, а не проявление агрессии. Удары руками и ногами в процессе тренировки служат не для поражения противника, но для развития силы, равновесия, интуиции и умственной устойчивости - как у Вас, так и у партнера. Ваша работа с партнерами основана не на противостоянии, страхе и соревновании, а на концентрации, искренности и чувстве радости.

Пожалуйста, вспомните примеры автоматического появления движений *irimi* и *tenkan* в системе Ваших реакций на события повседневной жизни. Другая важная черта *musubi* отражает Ваше восприятие ситуации в уличной толпе. Встречаясь с движущимся навстречу пешеходом, Вы своим движением будете отражать его движение и его восприятие, не противодействуя им. В Вашем взаимодействии с другим пешеходом проявляется непрерывный поток энергии, восприятие и передача силы и направления. В этом состоит второй, возможно, наиболее важный элемент *musubi* - постижение формирования и использования об единенной энергии.

Именно поэтому, как говорил О Сенсей, *kokyū tanden ho* остается фундаментальным упражнением для развития *musubi*. *Kokyū tanden ho* - это не техника борьбы, а путь к достижению физического единства движений. В этом упражнении партнеры сидят друг против друга в *seiza*, *uke* держит *nage*, а *nage* за счет единого движения всего своего корпуса старается вывести *uke* из равновесия. Цель *kokyū tanden ho* состоит в использовании принципа кругового потока энергии. Когда *uke* крепко держит запястья *nage*, *nage* принимает энергию *uke*, возвращая ее через его центр. Все части тела *nage* совершают единое движение. В момент захвата *uke* руки *nage* должны быть вытянуты, подобно веревкам, которые можно свернуть и снова распрямить. В момент захвата *nage* должен делать вдох, а при возврате силы *uke* - выдох. Его сознание должно оставаться гибким и восприимчивым.

Kokyū tanden ho - это не соревновательное упражнение, не силовая работа. Сопротивление *uke* достаточно для правильного движения *nage*, но не настолько велико, чтобы выполнение техники стало невозможным. *Nage* не бросает *uke* в результате борьбы с ним, но использует это упражнение для развития равновесия, дыхания и выработки единства физической и умственной энергии. Однако, по мере того, как Ваш уровень подготовки будет возрастать, вы научитесь выгодно использовать физическую силу партнера. *Kokyū tanden ho* основано на принципе *musubi*, т.е. получения и возвращения энергии, поэтому энергия *uke* и *nage* складывается. *Nage* одновременно использует собственную силу и силу *uke*. Чем большую силу использует *uke* для сопротивления, тем больше суммарной силы появляется у *nage*. В этом круговороте энергии состоит сущность *musubi*.

Вы должны применять принцип *musubi*, осваиваемый в процессе отработки *kokyū tanden ho* к Вашей технике Айкидо в целом. Именно *musubi* даст Вам возможность достичь такого уровня, когда выполнение техники не зависит от физической силы. Если Вы не улавливаете принцип

musubi и не можете использовать его на практике, Ваша работа всегда будет определяться силой партнеров при постоянной опасности опуститься до силовой борьбы.

О-Сенсей снова и снова повторял своим ученикам, что природа и Айкидо имеют одни и те же управляющие принципы. Маленькая птичка борется против сопротивления воздуха, но не против ветра. Она должна использовать силу ветра с выгодой для себя. Вы можете успешно вести маленькую лодку в бурном море, но только в том случае, если знаете, как использовать волны. Аналогично, в Айкидо ученик старается научиться превращать получаемую силу в собственную энергию, а не бороться с ней. В этом заключается мудрость и реальность musubi.

В процессе тренировок Ваша возможность использовать принцип musubi должна возрастать. Для того, чтобы почувствовать связь с партнером, новичку нужен физический контакт. Чем выше уровень подготовки, тем меньшая степень физического контакта требуется для поддержания этой связи. Некоторые формы техники становятся возможным выполнять без физического контакта вообще. Ежедневные тренировки улучшают Ваши возможности общения не только с партнерами, но и со всеми людьми, за счет развития восприятия, интуиции и чувствительности. Вне тренировок, в жизни у Вас может быть значительно меньше возможностей физического контакта с окружающими, но полученные Вами знания могут и должны использоваться для улучшения Ваших взаимоотношений с людьми и человечеством в целом. Процесс Вашего прозрения и развития сознания никогда не должен прерываться.

Наконец, помните, что для практического применения musubi необходимо взаимное доверие партнеров. Без доверия Вы не сможете заниматься Айкидо. Bujutsu старого стиля позволяло получить сильных бойцов, но не всегда приводило к просветлению сознания. Чаше, из-за того, при изучении bujutsu конкуренция и борьбы были существенными элементами, развивалось нарушенное параноидное сознание, которому соответствовало умственное состояние уличного драчуна. Напротив, цель Айкидо состоит в повышении духовного уровня и духовном очищении, в том, чтобы получить силу за счет мудрости, а не жестокости. Именно поэтому для Айкидо столь важен именно процесс тренировок. В процессе постепенного развития способностей ученика выполнять более серьезные требования содержание тренировки меняется. Сильные удары и жесткие броски перестают вызывать страх, оставаясь средством дальнейшего развития возможностей того, кто изучает Айкидо. Разница в условиях тренировок bujutsu и Айкидо подобна различию пожара и огня в печи. Первый разрушает, пугает и убивает, второй, при такой же температуре и интенсивности улучшает структуру металла, придает ему форму и превращает в красивую вещь. Те, кто занимается Айкидо, должны всегда помнить, что цель их занятий состоит в их собственном развитии и усовершенствовании, а не в подавлении своих партнеров для самоутверждения за счет них.

Именно эти качества - доверие, способность к взаимодействию, открытость ума и великодушие, проявляясь в процессе занятий Айкидо, дают ученикам возможность преодолеть страх, ограничивающий их общение с окружающими, и развить уверенность в себе. На основе этого могут строиться гармоничные отношения с окружающими как проявление musubi. Айкидо без musubi - это не Айкидо, а просто еще один вид борьбы. Эта серия фотографий, сделанных крупным планом, дает Вам возможность изучить тонкости движений, существенные для овладения musubi. Когда uke производит захват, nage воспринимает энергию атаки, но обратите внимание, насколько мала амплитуда движений его руки и корпуса до того, как энергия оказывается направлена обратно. Nage сгибает руку ровно настолько, чтобы uke продолжал давление, но не мог сдвинуть его назад. Кисть, плечо и таз вращаются одновременно. В начале движения открытая ладонь nage смотрит вверх, что позволяет принять энергию uke. Когда uke усиливает давление, nage поворачивает руку одновременно с поворотом корпуса, разворачивая ее ладонью к uke, с давлением по направлению к центру uke. Тело человека двигается в соответствии с принципом действия и противодействия. Если nage поддается давлению, uke будет продолжать давить, давая nage энергию для выполнения движения. Если же nage будет просто останавливать атакующее движение, uke прекратит воздействие или изменит его направление. Данное упражнение

показывает как реакция page на атаку uke в свою очередь определяет реакцию uke на действие page. (Uke: Венди Уайтед).

Musubi. Чтобы данное движение было правильно выполнено, надо, чтобы не только Ваше тело, но и ум были настроены на uke. Умственный настрой page сложно показать на фотографиях, но стоит обратить внимание на то, насколько спокойно лицо page. Он не проявляет ни агрессии, ни жажды победы, спокойно принимая энергию uke. Для правильной отработки musubi вы должны полностью воспринимать движения своего uke. Механика этой техники проста, но здесь требуется гармонизация всех физических и умственных действий, для выработки которой нужна длительная тренировка, вырабатывающая высокую чувствительность. Одно из важных достоинств этого упражнения состоит в том, что понимание его физического механизма изменит Ваше умственное восприятие. И наоборот, по мере того, как умственное состояние будет меняться, развиваясь и совершенствуясь, физические ощущения и движения будут меняться соответственно. Эта взаимосвязь должна быть характерным проявлением результатов Ваших занятий Айкидо. Отработка musubi, принципа irimi-tenkan и kokyu tanden ho должна продолжаться всю жизнь - это одинаково важно для новичков и для тех, кто достиг высокого уровня подготовки. В этом заложен ключ к развитию мирного и восприимчивого сознания, которое в свою очередь способствует правильному пониманию искусства Айкидо.

Kokyu tanden ho. Это упражнение - важный компонент системы отработки musubi, или гармоничного взаимодействия, которое необходимо для хорошего Айкидо. Nage не ждет пассивно захвата uke, а вытягивает руки вперед. В момент захвата page воспринимает энергию воздействия обеими руками и корпусом. На второй фотографии видно, что изменение положения корпуса page при этом минимально, он не теряет и не перемещает свой центр тяжести. Восприняв энергию воздействия uke, page возвращает ее, направляя свое воздействие наружу от центра uke. Обратите внимание на единство движения рук и корпуса page, а также на то, как page сопровождает падение uke. В течение всего движения нет ни одного такого момента, когда page вытягивается слишком сильно или использует только силу рук. Принятие и возврат энергии uke сопровождаются круговыми движениями рук page. Kokyu tanden ho. В данном случае uke захватывает запястья page снизу. Чтобы установить связь с партнером, которая даст возможность выполнить упражнение, page сначала разворачивает кисти наружу. Если бы он толкал прямо, uke смог бы поднять руки page вверх. Раскрывая руки наружу, page разделяет силу и нарушает концентрацию uke. Nage открывает центр uke, создавая себе место для входа. Kokyu tanden ho. Для успешного выполнения kokyu tanden ho важны как расслабление, так и устойчивость. Nage должен крепко удерживать свой центр, но не быть напряженным. Дыхание должно быть свободным и связанным с движением корпуса. Kokyu tanden ho также дает uke хорошую возможность почувствовать падение и отработать страховку в безопасных условиях. Кроме того, uke учится правильно следовать движениям page. Shomenuchi iriminage. Эта форма shomenuchi iriminage может служить иллюстрацией применения принципов musubi и kokyu tanden ho на более высоком уровне подготовки. Атака uke - это, удар, а не захват, и page никогда не хватает uke. Контакт page и uke в данном случае менее выражен физически и в большей степени зависит от времени реагирования, дистанции и умственного настроя. В этой технике ukemi отражает движение page, а бросок - движение uke. Nage старается опустить uke вниз, uke сопротивляется воздействию, пытаясь восстановить стойку и равновесие. Когда uke встает, page следует за его движением, переводя его в восходящую спираль, за счет которой ноги uke выходят из-под него. Заметьте, что движения рук page сходны с выполняемыми в kokyu tanden ho.

4. UKEMI

Для занятий Айкидо необходим партнер. Отдельные упражнения можно выполнять одному для развития силы и улучшения техники, однако правильные занятия основаны на взаимодействии uke и page. Некоторые люди ошибочно упрощают понятия page и uke, сводя их к определениям "защищающийся" и "нападающий". Такое упрощение ошибочно как для

истинной сущности, так и для понимания ролей *nage* и *uke*. Более точно *nage* определяется как "производящий бросок", а *uke* - как "принимающий силовое воздействие". Если судить с точки зрения только защиты и нападения, то скорее всего основной покажется роль *nage*, человека, на которого нападают и который выполняет прием, а роль *uke* представится заключающейся просто в предоставлении *nage* тела для отработки техники. Ничто не может быть дальше от истины.

Ukemi - это искусство работы *uke*, и эффективность занятий *nage* зависит от того, насколько хорошо *uke* владеет этим искусством. *Ukemi* включает создание условий для выполнения определенного приема, правильное реагирование на действия *nage* и выполнение страховки, предусматриваемой приемом. Короче, *uke* отвечает за создание условий, дающих *nage* возможность учиться. Если *uke* не имеет представления о действии приема, не реагирует адекватно на движения *nage* или же боится или не умеет падать, *nage* не сможет успешно овладеть техникой.

При отработке любой техники партнеры обычно меняются, чередуя роли *nage* и *uke*. Вы должны рассматривать время своего пребывания в роли *uke* не просто как перерыв в вашей работе в качестве *nage*, но как возможность изучать искусство, по значению равную или даже большую чем дает время, проведенное в роли *nage*. Фактически, тот, кто успешно овладевает *ukemi*, скорее всего добьется успеха и в выполнении приемов, поскольку через собственное тело прочувствует правильное выполнение техники помимо того, что поймет его умом. Работа над хорошим выполнением *ukemi* - это кратчайший путь к овладению искусством Айкидо.

Хороший уровень *ukemi* складывается из многих компонентов. Первый из них - это *musubi*. У вас должна быть хорошая связь с *nage* как на физическом, так и на интуитивном уровне. Если вы не чувствуете движения или намерения партнера, то вы портите ему работу и рискуете получить травму. Хороший *uke* не противодействует движениям партнера, но доводит свое восприятие до такой степени, когда реакции становятся интуитивными и инстинктивными, а не просто зависящими от физического воздействия.

Изучение *ukemi* включает изучение путей защиты своего тела от травм; вы должны быть постоянно гибким и расслабленным. Вы должны уметь выполнить страховку из любого положения в самый неожиданный момент. Такое умение - путь к освоению техники высокого уровня. Вы должны научиться также выполнять *ukemi* держа палку или меч. В некоторых приемах Айкидо один партнер отбирает оружие у другого. Многие из таких приемов предусматривают броски, и *uke* должен быть готов к этому. Вы должны также отвечать за изучение защиты путем *ukemi* вашими учениками. При том, что *nage* должен учитывать возможности *uke* и воздерживаться от излишней жесткости в работе, ваши партнеры вправе рассчитывать на соответствие вашего уровня техники и уровня выполнения *ukemi*. Если по мере развития вашей техники ваши возможности *ukemi* развиваются медленнее, вы будете мешать работе своих партнеров. Возможно, вам придется возложить заботу о своей безопасности на партнеров, особенно при освоении более сложной техники. Пострадает и ваша собственная работа, поскольку вы никогда не сможете выполнить более трудные приемы в полную силу.

Выполнение *ukemi* не означает, что вы играете роль проигрывающего. Это наука коммуникации, восприятия и самозащиты. Более того, это путь к достижению контроля над собой и над своим окружением. Этот аспект *ukemi* проявляется на высоком уровне подготовки, когда отдельные атаки и ответные приемы сменяются множественными атаками с контрприемами (см. 3 серии фотографий по *kaeshiwaza* в главе 13). Чувствительность и внимание к действиям *nage*, делающие Вас хорошим *uke*, дают Вам также возможность видеть ошибки в работе *nage* и его слабые места. Хороший *uke* может успешно использовать это для ухода или контрприема. Если же Вы хорошо не владеете *ukemi*, то не сможете ни восстановить свое равновесие, ни перейти к контролю партнера.

Достижение хорошего уровня выполнения *ukemi*, конечно же, требует больших затрат труда и времени. Новичков знакомят с системой *ukemi* постепенно. После знакомства с движениями *irimi* и *tenkan* начинают отработку кувырков и правильного падения. Это делается до начала изучения базовой техники. Изучение базовой техники начинающих основано на ката, которые дают ученикам возможность попробовать, отработать и довести до совершенства отдельные движения. Только после овладения ката Вы сможете более творчески использовать движения Айкидо и увеличить качество *ukemi*. *Jiuvaza*, предусматривающая автоматическую реакцию на разные атаки и разные броски, должна предназначаться только для более продвинутых учеников. В процессе повышения своего уровня подготовки всегда помните, что хороший уровень выполнения *ukemi* - это ключ к овладению свободной техникой.

Когда я был *uchi deshi* (ближайшим учеником) мне приходилось выполнять очень сложные *ukemi*. Комментарии О-Сенсея, насколько я их помню, могут быть сведены к следующим положениям:

1. Не пробуйте предугадать, что произойдет. Перегруженный планированием разум затруднит движения тела и вызовет их запаздывание. В этом случае Ваши движения при *ukemi* будут неестественными, что в свою очередь скажется на результатах Ваших занятий, задерживая усовершенствование техники.
2. Следите за движениями партнера и чувствуйте его намерения - это компонент отработки *ukemi*.
3. Не забывайте про связь отработки *ukemi* с повседневной жизнью. Все нормальные люди, которые достигли каких-то ценностей повседневной жизни, используют принципы *ukemi*. Жизненный путь перекрывается многочисленными препятствиями. Успеха достигают те, кто решает свои проблемы, сохраняя гибкость и открытость разума, характерные для *ukemi*. Те же, у кого *ukemi* на занятиях основана на силе и неестественна, не получают положительных результатов в жизненных ситуациях.
4. Простая истина состоит в том, что следует избегать травм, идя к цели своего выбора - как в *dojo*, так и в повседневной жизни.
5. Открытый и подвижный разум, гибкое тело, честность и искренность - все это необходимые для искусства *ukemi* компоненты. Без них тренировка *ukemi* не дает результатов. Без *ukemi* отработка *waza* никогда не приведет к совершенству.

Обратите внимание на слова О-Сенсея о связи *ukemi* с повседневной жизнью. *Ukemi* естественно развивает Вашу способность предчувствовать события, анализировать обстановку и принимать быстрое решение. Тот, кто на тренировках слишком много думает при *ukemi* часто не может уследить за выполнением приема. Точно также тот, кто слишком много рассчитывает в жизни, часто теряет способность видеть, что происходит вокруг. Такие люди не могут гибко реагировать на трудности жизни, потому что не видят их, пока не сталкиваются с ними вплотную. Хорошая тренировка *ukemi* даст Вам возможность видеть будущее в истинном свете, поскольку восприятие будет основано на наблюдении и интуиции а не на решении, принятом до события. В хорошей *ukemi* заключена та же истина, что и в прогнозе рыбака, способного на основе большого практического опыта предчувствовать изменение погоды.

Тренировка *ukemi* важна для физического развития. Она увеличивает силу и гибкость тела. Кроме того, чем лучше будет ваша *ukemi*, тем больше радости Вам будут приносить занятия. Я помню радость, тепло и юмор О-Сенсея на тренировках. Удовольствие от тренировки не нарушит Вашей концентрации - можно расслабиться и одновременно сохранять серьезность. Значение отработки *ukemi* и ее связи с тренировками и повседневной жизнью трудно переоценить.

5. МЕЧ И ДУХОВНАЯ СУТЬ ИККУО

Жизнь крови и кровь жизни

История меча и искусства работы с мечом в Японии - это модель дилеммы БУДО, относящейся к АЙКИДО. Как может боевое искусство вести к миру? С одной стороны, история японских самураев - это история, связанная с кровью, смертью и жестокостью. С другой стороны, из этого сословия вышли представители наиболее миролюбивой и просветленной части японского народа. Разрушение и хаос породили философию, основанную на идеях соединения со Вселенной и взаимной любви людей.

Это не такое сильное противоречие, как кажется. Очевидно, что истинную ценность жизни наилучшим образом познает именно человек, знакомый с реальностью смерти. Кто поймет слабость морали конфликта, кровопролития, повторных циклов мести и отмщения и сопряженной с ними силовой борьбы лучше человека, непосредственно с этим связанного? Разумеется, многие могут рассуждать об ужасах войны и делать вывод о ее опасности на расстоянии, но часто их идеи не основаны на истинном знании этих ужасов. Они не знают своего врага, поэтому при проверке их теорий враг оказывается сильнее.

На фоне духовной бедности войны мы находим ряд путей наиболее полного понимания идеи пути к миру. Это духовное богатство приобретено ценой больших страданий и многих жизней. Большинство тех, кто следовал Пути меча, пали жертвами конфликтов и смертельных схваток. Они не могли освободиться от страха смерти и от постоянного опасения, что их собственное насилие обратится в их сторону. Однако, процесс обучения и становления великих мастеров работы с мечом и великих воинов был основан на концепциях, содержащих ключи к спасению от втягивания в конфликты и кровопролитие.

Чтобы понять, как это получается, мы должны держать в уме концепцию ин и янь - каждая мысль или действие включает свою противоположность, и единство этих противоположностей создает истинную целостность. основополагающая иллюстрация этого - концепция жизни и смерти. Жизнь и смерть противоположны, но ни одно из них не существует без другого. Все живые существа должны когда-нибудь умереть; смерть - это часть жизни. Мир без смерти - это мир без жизни; не умирает только то что не живет.

Мастер работы с мечом, которого учили убивать, не делал это только ради идеи убийства. Он убивал, чтобы защитить что-то ценное для себя - свою собственную жизнь, свою честь, своего хозяина, свой народ, или все это вместе. Поэтому, искусство владения мечом было связано одновременно с двумя противоположными идеями - сохранением и разрушением жизни.

Для успешного достижения этой двойственной цели мастеру, работающему с мечом, было необходимо развить в себе сознание, основанное еще на одном противоречии. Его стремление к цели должно было быть столь велико, чтобы с ним была несравнима ценность собственной жизни. Он должен был быть готов пожертвовать своей жизнью, чтобы добиться смерти врага. В этом состоит принцип *ai uchi* - "взаимного уничтожения". Однако, когда сознание человека действительно достигает такого состояния решимости и определенности, когда собственная смерть становится безразличной, он парадоксальным образом увеличивает свои шансы выжить. Идея *ai uchi* выводит единоборство на тот уровень, когда сила и слабость не имеют значения. Жизнь и смерть каждого человека равны, и решается только вопрос жизни и смерти. Кроме того, когда мастер, работающий с мечом, принимает идею о неизбежности своей смерти, он избавляется от страха перед ней. Он может действовать без сомнений и с полной решимостью.

Осознание идеи *ai uchi* не может быть достигнуто на основе развития презрения к жизни. Оно может быть достигнуто только при условии осознания истинной ценности жизни. Реальный человек не может расстаться с жизнью, если не имеет представления о ее ценности. Если он

сталкивается со смертью, не понимая ценности своей жизни, излишнее сожаление и раздумье может охватить его, доведя до паники. Аналогично, человек не может желать смерти врага, не зная цены того, чего желает. Достигаемая мастером работы с мечом готовность умереть может быть только результатом его поднятия над притягательностью жизни, но не недооценки этого ценного дара.

Следовательно, мастер, работающий с мечом, при своей готовности к смерти вынужден считаться с жизнью. При попытках сохранить жизнь он вынужден спокойно воспринимать смерть. Принимая идею смерти, он достигает внутренней собранности и решимости, помогающей ему сохранить жизнь, и отвергая привязанность к жизни, он получает большее понимание ее значения. В этом заключается концепция *ai uchi*.

Тем не менее, *ai uchi* остается философией разрушения и смерти. Некоторые мастера владения мечом смогли преодолеть ограниченность *ai uchi* и достичь еще большего уровня развития сознания и внутренней собранности. Одним из них был Харигая Секиун, великий мастер работы с мечом, живший в 17 веке. Он понял, что никакой уровень силы и ловкости не гарантирует душевного спокойствия или физической безопасности. Он писал:

"Тех, кто по уровню ниже меня, я смогу победить. Те, чьи возможности выше, чем мои, смогут победить меня. Если мои возможности и возможности противника будут сходными, произойдет *ai uchi*. Это вершина неведения и глупости. Это проявление умственного состояния и тактики зверей - тигров, волков и других диких животных, борющихся за свое существование. Я полностью отвергаю этот путь. Это не Путь Меча, и не так должны вести себя люди".

Харигая Секиун явно не относился к многочисленным сторонникам идеи *ai uchi*, считающим ее состоянием просветления. Он чувствовал, что из-за инстинкта самосохранения, присущего человеку по его природе, ни один человек не расстанется с жизнью добровольно. Доказательства своих убеждений он находил в истории человеческой цивилизации. Любой человек, вынужденный выбирать между жизнью и смертью, захочет быть победителем.

Секиун ввел концепцию *ai nuke*, или взаимного сохранения жизни. По его словам, для постижения *ai nuke* человек должен проникнуть в сущность *mu* - внутренней силы. Он должен осознать единую основу существования всего живого и принять принцип любви как основу жизни. Он считал борьбу за свою жизнь и стремление к победе проявлениями слишком узкого представления о жизни. Говоря собственными словами Секиуна:

"Путь меча основан на сознании мудрости. Он предусматривает соответствующий умственный настрой. Существует единственный путь, проявляющийся в разнообразных формах. Об этом говорит и древняя, и современная Мудрость. Одинаковый умственный настрой ведет к тому, что отсутствуют мысли о том, кто выше и кто ниже. Исходом противоборства двух мудрых людей неизбежно будет *ai nuke*"

Казуми Изе но Ками Нобутсена, основатель школы работы с мечом Shin Kage Ryu, имел сходные представления:

"Победа над злом или защита от него - основная цель боевого искусства. Занимающийся должен стремиться к такому умственному настрою, когда происходит полное избавление от остановок и желаний. Чтобы хотя бы на шаг приблизиться к такой цели, необходимо научиться понимать значение жизни. Нужно иметь меч мудрости и учиться соединению со вселенной. В процессе этого можно прийти к пониманию истинного значения *bu* в реальных условиях."

Мастера работы с мечом, достигшие такой степени просветления, участвовали во многих сражениях и преодолевали большие трудности, прежде чем их умственный настрой стал именно таким. Секиун участвовал более, чем в 50-ти схватках с мечом и выжил. Суровый

опыт войны показал этим людям духовную пустоту противоборства. В окружении смерти они открыли для себя красоту жизни. Они поняли, что satsu jin ken - убийство врага - равносильно духовному самоубийству. В katsu jin ken - сохранении жизни врага они увидели единственную возможность истинной победы, единственный путь к сохранению в целостности собственной жизни.

Эта концепция budo - наличие любви к жизни, которая столь велика, что дает возможность любить своего врага и духовную силу, чтобы применять это на практике - составляет суть философии Айкидо. Ее физические и практические аспекты проявляются в принципе ikkyo.

Satsu jin ken: убийство врага

Katsu jin ken - сохранение жизни врага

Kurai dori: контроль сознания врага

Ikkyo: оружие духа

Нелегко стать бойцом, идущим по Пути budo. Как ai nuke, взаимное сохранение жизни, так и katsu jin ken, сохранение жизни врага, предусматривают могущество, дающее возможность выбора. Тот, кто полностью зависит от других, никогда не сможет определить ход поединка. Вы никогда не сможете спасти собственную жизнь, жизнь тех, кого вы хотите защитить, а также не сможете сохранить душу врага от Вашего разрушающего воздействия. Чтобы применить ai nuke на практике, нужно обладать огромной силой.

Я не имею в виду концепцию "мира, основанного на силе", которой придерживаются многие современные лидеры - сторонники интенсивной разработки ядерного оружия. Я говорю о внутренней силе, дающей человеку возможность сохранить смелость и спокойствие перед лицом опасности и разрушения. Возможно, Вы поймете, что я имею в виду, если я скажу, что Махатма Ганди проявляет дух будо и соответствует образу истинного бойца в значительно большей степени, чем многие современные военнослужащие. Он использовал не оружие, а смелость и высокий дух. Он был готов вновь и вновь пожертвовать своей жизнью ради сохранения и улучшения жизни других. И вновь и вновь его враги, видящие его смелость и вынужденные анализировать свое собственное состояние, не давали ему умереть, а подчинялись его воле. Его отсутствие привязанности к собственной жизни основывалось не на презрении к ней, а на глубоком понимании ее ценности. Он посвятил свою жизнь улучшению жизни других. Бойца формирует не оружие, которым он владеет, а дух, с которым он владеет оружием.

Базовый принцип ikkyo - kurai dori, достижение духовного контроля над противником. Ikkyo значит "первая техника", но также "первый момент". Суть ikkyo в том, чтобы добиться контроля над противником с первого же момента, а не в определенных движениях. Во многих сериях фотографий, иллюстрирующих ikkyo в этой книге, вы увидите многие варианты движений, выполняемых как с оружием, так и без него. Однако, общее для них всех то, что защищающийся контролирует центр нападающего с самого начала движения (Uke и page - не подходящие для работы с мечом названия, к тому же, когда Вы и Ваш партнер вооружены, граница между победой и поражением значительно менее заметна. Тем не менее, описанные в главе 4 творческие взаимоотношения uke и page существуют и здесь.) С момента достижения состояния контроля Вы имеете выбор - нанести партнеру травму или беречь его. Выбор Айкидо - беречь. Выбор есть и у нападающего. Это четко видно в форме ikkyo, известной под названием ichi no tachi. Ichi no tachi - это формы техники, в которых оба партнера вооружены мечами. Они включают разные способы достижения положения, в котором контроль защищающимся жизни нападающего связан с одним движением. В одной из показанных ниже форм в момент, когда нападающий поднимает меч для удара, защищающийся направляет свой меч ему в горло. В этот момент у атакующего есть выбор - прекратить сопротивление или умереть. Защищающийся скорее предлагает нападающему

жизнь, чем угрожает смертью. Если в этот момент нападающий продолжает борьбу, он просто совершает самоубийство.

Основной элемент ikkyo - это духовный настрой. Никакое оружие и никакие технические навыки не дадут эффективного ikkyo, если им не будет сопутствовать Ваша смелость и уверенность в себе. Вы должны войти и перекрыть дух врага с бесстрашием, которое лежит в основе принципа irimi. При этом Ваше бесстрашие не должно противоречить принципу ai nuke. Вы должны преодолеть желание победить противника, стремясь закончить конфликт до того, как он начался.

Наиболее важный аспект изучения ikkyo - это применение его принципа к Вашей повседневной жизни. Мы занимаемся Айкидо не для того, чтобы стать мастерами работы с мечом, или достигнуть совершенства в рукопашной схватке. Но умственный настрой мастера работы с мечом окажется очень полезным. Развитием в себе способность встречать все жизненные ситуации смело и спокойно, полностью выкладываться в каждом случае, как если бы он был последним в жизни, смотреть на своих врагов с прощением любовью и пониманием их человеческой природы ни в коей мере нельзя пренебрегать. Если Вы будете постоянно стараться использовать принцип ikkyo в повседневной жизни, Ваша жизнь наполнится содержанием и удовлетворением. Тренировка ikkyo должна научить Вас смелости и решительности в стрессовых ситуациях, сохранению миролюбия перед лицом агрессии. Ikkyo - это состояние разума в той же мере, что и техника. Оно дает Вам силу влияния на других с тем, чтобы их улучшить, а не уничтожить.

Однажды я спросил О Сенсея в чем заключается тайная истина Айкидо. Он ответил: "Это ikkyo - я учил Вас этому с самого начала". Потребовались многие годы занятий, прежде чем я осознал правильность этих слов. Сейчас, глядя на собственных учеников, я могу понять почему О Сенсею не нравился мой отказ принять эту точку зрения. Но мне понятно и то, насколько сложно людям осознать, что нечто очевидно простое может быть порогом, за которым открывается дверь к пониманию.

Ikkyo - это одно движение. Кроме того - это основа всех движений в Айкидо. Это одновременно первое и последнее движение, начало и конец техники. Действительно, контролируя противника в начале вы будете контролировать его и в конце. Это простейшее движение - просто вход без страха. Однако, за этим простым движением лежат сотни лет сражений, труда и тренировки, а также умственное и духовное очищение. Это принцип, позволяющий убить одним ударом, но при этом его можно использовать для прекращения конфликта и достижения мира. Это начало Ваших занятий Айкидо, хотя развития истинного понимания может продолжаться в течение всей Вашей жизни.

Использование оружия в Айкидо

Вас может удивлять, почему нужно заниматься с мечами и другим устаревшим оружием, изучая не собственно работу с мечами, а принцип движения. Зачем использовать старомодное оружие, бесполезное в наше время? Действительно, в наше время на войне не используются ни мечи, ни копья, ни jo. Верно и то, что такие виды оружия бессильны против даже самого примитивного ружья с хорошим прицелом, не говоря уже о разрывных снарядах и других современных военных видах вооружения. И притом, мы изучаем принципы и духовные аспекты budo а не собственно kata с мечом.

Все же я считаю, что работа с оружием на тренировках позволяет добиться того, к чему сложно прийти, отрабатывая только технику без оружия. Безусловно, оружие увеличивает интенсивность тренировки. Гораздо больнее и опаснее пропустить удар, нанесенный боккеном или джо, чем рукой без оружия. Работая без оружия, можно не замечать собственного эгоизма и грубости. Вы можете обращаться с партнерами грубее, чем следует, не обращая внимания на причиняемую Вами боль. Занимаясь же с оружием, Вы очень быстро осознаете, что последствия небрежного, агрессивного или упрямого поведения могут

оказаться очень серьезными. Вы начинаете внимательнее относиться к возможности повреждения или травмы у себя и у партнера. Вы стараетесь лучше защищаться и не причинять партнеру вреда. Начать видеть и чувствовать боль другого и жалеть своего партнера - значит сделать важный шаг к развитию *ai nuke*.

Чтобы избежать травм при работе с оружием, Вы должны научиться концентрации, гибкости, точности и решительности. Развитие всех этих качеств полезно как для занятий Айкидо, так и для формирования человеческой личности. Чувства времени реагирования, равновесие, интуиция и скорость принятия решений - все это усиливается при работе с оружием. Вы не можете избежать последствий медлительности и невнимательности, на которые можно иногда не обращать внимание при работе без оружия. У Вас развивается также чувство уважения к партнерам. Если Вы не уважаете партнеров и проявляете по отношению к ним невнимание, они могут сильно повредить Вам, даже не намеренно.

Оружие удивительно уравнивает возможности. Пусть Вы - крупный сильный мужчина. Но маленькая женщина, которую Вы с таким удовольствием бросали через мат, имея в руках боккен может победить Вас. Большой вес, который помогал Вам в технике без оружия, может замедлить Ваши движения, в то время как ее движения будут быстрыми и точными. Ваш упор на развитие мышечной силы может мешать развитию реакции, точности и интуиции, которые она могла выработать в себе за неимением возможности увеличить массу и силу. Оружие учит Вас человечности и показываем Вам истинную цену ошибок.

Наконец, применение в Айкидо очень старых видов оружия имеет очень важное значение еще в одном аспекте процесса обучения. Такое оружие, как меч или нож, обладает качеством, которого лишено современное оружие - это оружие применяется непосредственно. Сегодня можно, выпустив реактивный снаряд на большое расстояние, совсем не видеть своих жертв и разрушений. В таких случаях не приходится смотреть в глаза своим жертвам. Работая с мечом, Вы должны встречать врага лицом к лицу. Нельзя переоценить значение чувства реальности боли и восприятия своего противника как живого человека.

Несомненно, в современном *dojo* мы не убиваем друг друга и не собираемся этого делать. Но использование оружия, при наличии даже небольшого воображения, очень хорошо показывает Вам серьезность занятий и трагические последствия неконтролируемой агрессии. Тренировки с оружием должны развивать одновременно миролюбие и способность к сопротивлению. Кроме того, старые виды оружия дают Вам власть выбора от начала и до конца поединка. Выстрелив из ружья, Вы уже не можете изменить свое решение. Вы не можете остановить смертельный полет пули. Меч дает Вам возможность проявить милосердие. Достигнув состояния контроля, Вы можете пожалеть врага и подарить ему жизнь. Если Вы будете учитывать этот аспект занятий с мечом и *дзо* на тренировках, то это поможет Вас научиться контролировать свою агрессию. Ваше сознание станет более миролюбивым, и Вы начнете видеть свою цель не в победе, а в прекращении схватки. Таким образом, оружие - это средство для тренировки духа и очищения сознания. Увеличивая ваши физические возможности, оружие расширяет область психического восприятия, показывая реальность концепций, на которых основаны занятия Айкидо.

В заключение, позвольте мне привести слова О-Сенсея о символическом значении меча, которые он произнес перед исполнением ритуального танца с боккеном. Вспоминайте эти слова, занимаясь в оружием, и, может быть, Ваш меч поможет проникновению в Ваше сознание абсолютных истин.

"Айкидо развивает человеческий дух, пробуждая великий дух мира. Держа этот боккен в руке, я воспринимаю энергию вселенной, вобрав в себя эту *ki*, я разрубаю дьявола. Это абсолютная вершина техники - *misogi harai*. Вы должны уметь показать свой свет любви и мудрости, иначе вы не уловили истинный дух *bu*. Мы должны быть зеркальным отражением души меча, достигнув абсолютного состояния единства с внешним миром. Такое сознание необходимо для выполнения миссии *bu* - установления мира во всем мире. Стоя в центре

вселенной, мы должны освободиться от желания соревноваться и необходимости победить. Мы должны непосредственно чувствовать тройственную сущность вселенной, находясь одновременно в физическом, астральном и божественном мирах и при этом сохраняя восприятие единой реальности - в этом высший уровень Айкидо.

С древних времен три драгоценные вещи выражали дух Японии - зеркало, меч и четки. Они символизируют мудрость, милосердие и смелость - три самых ценных компонента нашего *hara*, отражающие глубину нашего бытия и сознания, развивающегося в процессе тренировок. Этот путь, известный из глубины веков и ведущий начало от богов, приведет нас к просветлению, если мы будем внимательно ему следовать. Пробуждение начинается изнутри в глубине нас самих. Айкидо дает возможность заглянуть в эту глубину, чтобы узнать откуда мы возникли и в чем наше предназначение. Если эти вопросы будут правильно поставлены, мы безусловно должны найти на них ответ. Мы ответственны за знание себя, а такое знание существенно при выполнении божественной миссии. Человечество дает составную часть духа вселенной, и у каждого человека есть существенная роль, связанная с развитием вселенной, идущим от Бога. Яркий и прекрасный мир - это проявление божественной гармонии, а мы - носители обусловленного ею дара жизни. Духовное значение меча состоит в воздержании от его применения. Под знаком меча мы должны жить в мире. Мы должны очиститься. Мы должны избавиться от темноты в своей душе. Мы не можем проводить жизнь в поисках удовольствия или особых преимуществ. Мы должны избавиться от злобы, зависти и ревности. Мы не должны страдать от жизненных трудностей. Мы не должны допускать, чтобы демон нашего подсознания проявлялся в нашей жизнедеятельности. С храбростью в сердце мы должны взять меч справедливости, создавая гармоничное общество. Это миссия меча, начатая предком человечества - богом Изанаги. Этот миф дает нам урок о секретах *bu*.

Айкидо, которым я занимаюсь - это конструктивный путь, предназначенный для формирования истинного Человека. Оно не учит только броскам. Оно не имеет ничего общего с самоутверждением. Оно не предназначено для того, чтобы отнимать жизнь. Это путь объединения тела, разума и духа. Все, кто занимается Айкидо должны принять эти истины всерьез и умом и сердцем.

Ichino-tachi shomenuchi ikkyo irimi. *Somenuchi ikkyo irimi* включает одни и те же движения в случаях работы с мечом и без оружия. В обоих случаях основное значение имеет первое движение, первое касание. (*Ichii* значит «один»; название *ikkyo* - производное от *ichi*). Заметьте, что защищающийся начинает двигаться одновременно с нападающим; их движение едино. Нанося удар, нападающий раскрывается. Первое движение защищающегося одновременно и последнее - на первом движении он контролирует разум и тело нападающего. Начало и конец одномоментны.

Kumiai shomen ikkyo irimi. Из-за неодновременного начала движения защищающийся вынужден контролировать нападающего, зайдя ему за спину. Однако, и в этом случае защищающийся контролирует центр нападающего с самого начала движения; выполнение техники определяется входом. *Kumitachi shomen ikkyo irimi*. В этом варианте *shomenuchi ikkyo* используется принцип *ude osae* - контроля центра *uke* за счет воздействия на руку.

Kumiai shomen ikkyo. В этом варианте *kumiai ikkyo* защищающийся достает свой меч одновременно с первым ударом нападающего. Блокировав удар, защищающийся наносит рубящий удар вниз - в направлении центра *uke*, затем заканчивает движение уколом (*tsuki*). Обратите внимание на его конечную стойку - он поднимает меч на блок, закрывая голову, и сохраняет концентрацию на нападающем. Это пример состояния *zanshin* - постоянной готовности и контроля окружения. Кроме того, сравнивая этот вариант *ikkyo* с другими, можно заметить, что реакция *nage* на атаку определяется дистанцией и временем реагирования. В то же время, базовые принципы *ikkyo* во всех случаях остаются одними и теми же.

Ikkyo с *jo*. В технике работы без оружия этому варианту *ikkyo* с *jo* соответствует *tsuki ikkyo* (здесь не рассматривается). Использование *jo* обуславливает необходимость согласованного

движения рук и сбалансированность и взаимосвязь движения обеих сторон корпуса. В технике работы без оружия эта согласованность столь же важна, но труднее вырабатывается. Сравнивая эту серию фотографий с иллюстрациями техники ikkyo при работе без оружия, заметьте что движения рук защищающего в целом одни и те же Ikkyo kumijo. Это первое ката в серии шести базовых ката с jo. Первая атака и блок аналогичны выполняемым без оружия в технике tsuki ikkyo (здесь не рассматривается). Использование оружия увеличивает амплитуду движений, что дает ученикам возможность лучше почувствовать правильное выполнение движения. Кроме того, использование оружия приучает ученика к более точной и аккуратной работе на занятиях, поскольку ошибки представляют опасность как для нападающего, так и для защищающегося. Работа с jo вырабатывает плавность и свободу движений, поскольку для блоков, круговых и прямых ударов используют оба конца палки, ее вращение часто входит в ката. Jo ikkyo от захвата рукой. В этом случае действие начинается nage, нанося uke прямой удар jo. Защищаясь от tsuki, uke захватывает конец jo. Используя этот захват uke, nage выполняет ikkyo. Использование jo увеличивает амплитуду используемых движений - четко видны характерные для ikkyo спирали, контроль центра и ude osae. Jo ikkyo от наносимых без оружия ударов - shomen и tsuki. Эти две серии также показывают связь техники работы с оружием и без него. Анализ этих серий и их сравнение с другими вариантами ikkyo, как с оружием, так и без, дает возможность увидеть сходство движений. Отработка приемов для случаев, когда один партнер вооружен, а второй нет, дает хорошую связь техники работы с оружием и без него. Shomenuchi ikkyo irimi. Проследите как двигается nage, который с самого начала выполнения техники ikkyo перекрывает и контролирует центр uke. Nage использует то, что uke, поднимая руку для удара, открывается. Сравнивая этот вариант ikkyo, выполняемый без оружия, с ikkyo с мечами обязательно обратите внимание на то, что движения рук nage в начале движения в точности соответствуют подниманию меча в ответ на tsuki. Shomenuchi ikkyo tenkan. Небольшие различия времени реагирования и дистанции определяют различие ikkyo irimi и ikkyo tenkan. В этом случае когда uke открывается, nage уходит с линии атаки uke, слегка заходя ему за спину. Делая шаг за спину uke, nage выводит его из равновесия. Эта техника показывает хороший пример ude osae - контроля центра uke путем воздействия на его руку. Shomenuchi ikkyo (детальное изображение). Выполнение ikkyo определяется прямым проникновением nage в центр uke. Проследите как nage блокирует руку uke и использует atemi для контратаки. Собственно захват руки uke nage производит почти в конце движения. Эта серия фотографий показывает неразделимость защиты и нападения.

6. ТЕХНИКА ОТ SHOMENUCHI

Как и многие элементы айкидо, shomen uchi, удар в голову спереди ребром ладони, основан на технике работы с мечом. Это одна из причин, по которым в айкидо необходимо уделять большое внимание связи техники работы с оружием и без него. Айкидо произошло от искусств, изучавшихся самураями для борьбы с вооруженными противниками на тот случай, если им не повезет настолько, что они в схватке потеряют или сломают свое оружие. В процессе занятий не забывайте об этом. Иногда, из-за акцента на духовные аспекты айкидо люди забывают, что техника айкидо построена на приемах самообороны в критических для жизни ситуациях. Это не искусство уличной драки, но искусство, предусматривающее полное осознание своих собственных слабых и открытых мест. Это еще одна причина, делающая физическую силу и соревнование бессмысленными для айкидо. Безвредный или, в лучшем случае, неприятный удар безоружного противника может стать смертельным при использовании оружия. Это следует помнить при отработке любой техники. Shomenuchi, наносимый без оружия не особенно эффективен как удар на поражение, но если представить себе эффект аналогичного удара мечом, то Вы получите грустное изображение себя, разрубленного пополам. Тренируясь, Вы должны реагировать на каждую атаку так, как если бы противник был вооружен. Если Вы утратите это чувство, то нарушится чистота восприятия. Вы потеряете возможность почувствовать свои слабые места и будете бесцельно стараться выполнить прием или уйти от приема будучи, в действительности, уже убитым.

Действительно, тренировка в айкидо мягкая, но за этой мягкостью лежит суровая решимость - вопрос жизни и смерти. При этом грубость и жестокость не имеют смысла. Поэтому, человечность не просто делает занятия приятными, она существенно необходима. Вы и Ваши партнеры доверяете друг другу свою жизнь.

Точки atemi для shomenuchi

На занятиях айкидо нечасто используют atemi и прямые удары, хотя, тем не менее, они играют важную роль в развитии восприятия page. Если дистанция не позволяет page нанести эффективный удар, то он не сможет и выполнить эффективный прием. Кроме того, использование atemi приучает как page, так и uke чувствовать открытые места, появляющиеся при атаке. Если page знает чувствительные места uke, то он знает и дополнительные возможности защиты. Если page знает разные пути реакции на атаку uke, то его не будет волновать удачное или неудачное выполнение определенного приема; он будет свободен в выборе эффективного метода контроля uke. Если page не имеет представления об открытых местах uke и связанных с ними дополнительных возможностях, то он с большей вероятностью будет жестким и агрессивным. Atemiwaza усиливает представление о возможностях техники в случаях, когда решается вопрос жизни и смерти.

Чтобы избежать грубого поведения, нужно знать имеющиеся возможности поражения и защиты. В приведенных ниже сериях фотографий показаны некоторые возможности atemi с использованием открытых мест, появляющихся при атаке shomenuchi. Рассматривая эту технику, помните, что каждой атаке соответствуют свои открытые места и слабые стороны. Держите это в уме и при изучении атак, для которых atemiwaza не показана.

Seiza и suwariwaza

Все боевые искусства имеют свои особенности и отличительные черты. Одна из характерных черт айкидо - suwariwaza или техника работы в положении, называемом seiza, когда Вы сидите на своих согнутых коленях. В некоторые из этих форм техники, например, page и uke практически не двигаются. В других случаях используется shikko - традиционный японский метод передвижения на коленях.

Наличие suwariwaza в айкидо обусловлено традициями и историей; оно еще раз подчеркивает происхождение айкидо от боевых искусств самураев. Seiza и shikko были очень характерны для жизненного уклада самураев. Японские помещики - представители высшего класса обычно покрывали свои полы матами tatami и крайне мало использовали мебель. Люди сидели на полу в положении seiza или скрестив ноги. Они часто перемещались с места на место, используя shikko, чтобы не надо было вставать на ноги, идти и потом снова садиться. Поскольку внутри помещений самураи проводили большую часть времени в seiza, они должны были учиться защищаться из этого положения. Из того, что было необходимым для самураев, сформировалась техника suwariwaza в айкидо.

В настоящее время у нас нет необходимости защищаться от наглых вооруженных мечами джентльменов, пришедших в наш дом под видом гостей. Некоторые зададут вопрос: "Почему бы не покончить с техникой suwariwaza? Она не нужна и к тому же очень неудобна и сложна в исполнении." Это так, но тем не менее эта техника при правильном изучении имеет огромные возможности для физического развития занимающихся айкидо. Suwariwaza сделает Ваши ноги сильными и гибкими. Перемещаясь близко к земле вы углубите связь с силой тяжести и ощущение устойчивости. Suwariwaza разовьет Ваше чувство центра и за счет этого улучшит равновесие. Поскольку в suwariwaza движения ног значительно более ограничены, чем при работе стоя, suwariwaza будет способствовать лучшему расслаблению и увеличению гибкости верхней части корпуса. Если верхняя часть корпуса жесткая: то передвигаться в shikko очень сложно. Если Вы будете удобно себя чувствовать и эффективно работать в suwariwaza, это

улучшит Вашу технику работы стоя. Вы поймете, что достигаемые сила, гибкость и чувство центра оправдывают сложность отработки техники suwariwaza.

Дополнительные сведения о shomenuchi

Когда новичок достигнет в айкидо такого уровня, что сможет начать работу от ударов, одним из наиболее часто используемых будет shomenuchi. Одна из причин состоит в том, что этот удар одновременно очень страшный и очень безопасный. Из всех ударов наибольший естественный страх у людей вызывают удары в лицо и в голову. Вызывая этот страх, shomenuchi наносится в переднюю часть лба - одну из наиболее крепких частей тела человека. Вероятность травмы у ученика, допустившего ошибку в технике и пропустившего удар практически равна нулю.

Таким образом, shomenuchi имеет двойное значение. Он укрепляет сознание того, что каждая техника должна отрабатываться так, как если бы встал вопрос о жизни и смерти, поскольку заставляет ученика преодолевать страх. При этом поскольку ученик знает, что ему, самое большее, будет немножко больно, если он пропустит shomenuchi, он научится бороться со страхом и избавляться от него.

Ученик начнет усваивать принцип irimi - входа без страха. Здесь мы снова встречаем в айкидо проявление принципа инь - ян. Вы должны работать так, как будто в каждом случае стоит вопрос о Вашей жизни, при этом Вы должны учиться без страха встречать каждое нападение. Работа от shomenuchi развивает такое восприятие. Зная, что Вас не может поразить shomenuchi, наносимый без оружия, Вы потеряете привычку бояться. При этом Вы должны представлять себе, что в поднятой руке меч, и Вы защищаетесь от смертельной опасности. И то и другое сознание должно развиваться одновременно. Не забывайте этого при отработке техники от shomenuchi.

Shomenuchi ikkyo с переломом локтя. В этой форме ikkyo исходно предусматривался не просто бросок uke, но также повреждение или перелом локтевого сустава. Для занимающихся важно иметь представление об исходном назначении изучаемых приемов айкидо и местах их приложения. Эта техника - конкретный пример того, как сопротивление проводимым page броскам не только уменьшает продуктивность работы, но и может быть опасным и глупым, если вы не имеете представления о назначении и возможностях техники. Shomenuchi irimi с atemi в челюсть. Атаку uke page встречает движением irimi, нанося atemi подмышку uke - в чувствительную болевую точку. Его правая рука, подобранная на движении irimi, затем выносится вперед, нанося удар в челюсть uke. Техника такого типа должна отрабатываться в медленном темпе, поскольку она может привести к травмам. Заметьте, что page не наносит удар в челюсть uke кулаком, а толкает его подбородок открытой ладонью. Условия безопасности и состояние партнера должны обязательно учитываться при отработке atemiwaza. Shomenuchi iriminage. Эта форма iriminage представляет собой более продвинутый вариант предыдущей техники. При точно таких же движениях, page блокирует руку uke и бросает его, вместо двойного atemi, рассмотренного в предыдущем случае. При этом, однако, эффективное выполнение iriminage основано на знании page возможностей использования atemi. Shomenuchi irimi с atemi в горло и с atemi в солнечное сплетение. При атаке shomenuchi у uke появляется много открытых слабых мест, которые расположены вдоль вертикальной оси его корпуса. В технике, показанной на этих сериях фотографий, page после прямого входа в центр uke наносит удар uke в горло (первая серия) или в солнечное сплетение (вторая серия). В обоих случаях движения page одинаковы, и различается только точка, в которую page наносит удар. Правильное время реагирования и чувство дистанции существенны для эффективного выполнения irimi такого типа, как при использовании, так и без использования atemi. Для page безопасность или поражение определяются расстоянием порядка сантиметра. Заметьте, что основное движение ного page - смена hanmi. Page не использует возможность ухода, а входит прямо в центр uke. В таком взаимодействии page и uke сначала проявляется принцип ai uchi, но его завершение соответствует ai nuke, поскольку page контролирует ситуацию и достигает господства над жизнью uke, но не использует его.

Shomenuchi irimi ikkyo с atemi в бок. Здесь Вы видите одну из бесконечного множества связанных с ikkyo дополнительных возможностей, которыми располагает nage. Блокировав удар uke, nage наносит удар ему в бок до перехода на контроль локтя. При выполнении базовых форм ikkyo нужно учитывать открытые места uke и возможности atemi. Если Ваша позиция не позволяет нанести atemi, она не позволит и выполнить ikkyo. Shomenuchi irimi с atemi в челюсть. На этой серии фотографий техники работы от shomenuchi nage использует ту же, что и в предыдущих случаях, комбинацию atemi под мышку и в челюсть. Здесь показан еще один существенный момент. Обратите внимание на то, как nage использует свою руку, чтобы занять поле зрения uke, готовясь нанести atemi в бок. Это дает nage возможность регулировать время контакта с uke, что способствует свободному и эффективному выполнению irimi. Tachidori ikkyo suwariwaza. Среди многих боевых искусств, которые изучал О Сенсей Морихеи Уешиба на пути к созданию Айкидо было tachidori - искусство отбирания меча у вооруженного противника - школы Shin Kage ryu. В данном случае разоружение uke с помощью ikkyo начинается в seiza и выполняется в shikko. Tachidori (отбирание меча) - это яркая иллюстрация отсутствия принципиальных различий техники работы от безоружного и вооруженного противника. При использовании основных принципов aikido тот, кто защищается без оружия, равен по силе нападающему вооруженному противнику. На этой серии фотографий можно заметить отсутствие разделения защиты и нападения, контроль центра uke, достигаемый nage в самом начале и использование nage открытых мест uke, появляющихся при атаке. Как только достигается состояние контроля центра uke, uke уже никак не может использовать меч. Важно помнить, что враждебная сила заключена не в самом мече, а в человеке, который его использует. В технике tachidori нельзя бояться оружия или сосредотачивать на нем внимание. Suwariwaza shomenuchi ikkyo omote. Термины omote и ura связаны с понятиями irimi и tenkan, соответственно, но это не одно и то же. Понятия irimi и tenkan относятся к принципам движения, omote и ura - к физическим характеристикам положения. Omote означает положение nage перед лицом uke, ura - положение nage за спиной uke. Ura обычно связано с центробежной, omote - с центростремительной силой. В данной форме ikkyo omote nage двигается перед лицом uke. Встречая атаку uke, nage одновременно с движением руки перемещает свой центр. Заметьте, что от начала до конца этой техники nage сохраняет единство и сбалансированность движений своего корпуса. Его ноги остаются под ним, а руки никогда не вытягиваются слишком сильно и постоянно связаны с бедрами и центром. Обратите внимание также на то, что здесь выполнение ikkyo основано не на захвате руки uke и силовом воздействии на нее, но на использовании руки uke для входа в его центр и выведения из равновесия. Suwariwaza shomenuchi ikkyo ura. Эффективное выполнение ikkyo зависит не только от физической техники, но в такой же степени определяется сохранением правильного умственного настроения nage. Физические ограничения suwariwaza способствуют достижению большей умственной свободы. Поскольку тело nage менее подвижно, его разум должен быть более гибким. На этой серии фотографий также четко видно вращательное движение ura, или tenkan, создающее центробежную силу, а также положение nage за спиной uke. Shomenuchi iriminage. Эта техника представляет собой прекрасную иллюстрацию связи движений nage и uke в Айкидо. Зайдя за спину uke на движении irimi, nage затем выводит его из равновесия на движении tenkan. Uke пытается противостоять движению nage и восстановить свое равновесие. Как только uke выпрямляется, у nage появляется возможность для броска. И nage и uke чувствуют движения друг друга и двигаются в соответствии с ними. Uke не сопротивляется движению tenkan, но скорее, следуя за движением nage создает себе возможность ухода и контрприема (kaeshiwaza). Вместо того, чтобы опускать uke вниз, и потом поднимать его для броска, nage использует потерю равновесия uke и затем попытку uke восстановить равновесие чтобы привести его в позицию для броска. Даже из статичных фотографий ясно видно, что момент броска определяется временем реагирования и правильной позицией, а не грубой силой. Сравните эту технику с рассматриваемой ниже техникой suwariwaza iriminage tachidori. Suwariwaza iriminage tachidori. Это эквивалент техники suwariwaza shomenuchi iriminage без оружия (не показана). Отметьте близкое сходство начала движения nage в этой технике и в технике shomenuchi ikkyo. Shomenuchi nikyo ura. Связь и взаимодействие nage и uke при занятиях Айкидо создают основу хорошей тренировки. Взаимодействие в Айкидо не значит, что uke автоматически подчиняется любым действиям nage. Скорее, это значит, что uke должен иметь представления об условиях, которые должен создать для того, чтобы работа

nage в данном определенном случае была эффективной. Кроме того, uke должен адекватно реагировать на движения nage. Nage должен сознавать, что uke добровольно предоставляет себя для отработки техники. Используя предоставленную uke возможность работы, nage никогда не должен несправедливо добиваться преимущества во взаимодействии с uke. Показанная здесь техника, shomenuchi nikyo ura дает хороший пример того, что понимается под взаимодействием nage и uke. Выполнение nikyo nage всегда должен начинать с серьезной попытки сделать ikkyo. Uke, в свою очередь, сопротивляется ikkyo, и его сопротивление создает nage условия для выполнения nikyo. Обратите внимание на то, что uke после входа nage на ikkyo ura встает, стараясь восстановить свое равновесие и освободиться от контроля nage. В этот момент nage выполняет nikyo, которое естественно продолжает ikkyo и обеспечивает восстановление контроля. В этой серии прослеживаются два важных момента, касающиеся nikyo. Во-первых, отметьте непрерывный контроль тела uke, сохраняемый nage посредством хвата за локоть. За счет вращения руки uke, nage подсоединяет ее через свое плечо к своему центру. Если nage потеряет контроль uke, то он не сможет перевести ikkyo в nikyo. Во-вторых, обратите внимание на то, что при выполнении nikyo внимание nage не сосредоточено только на руке uke, но обращено на него всего. Рука nage, лежащая на локте uke должна быть достаточно свободной, чтобы в случае необходимости можно было защититься или нанести atemi. Shomenuchi sankyo omote и ura. Человек, отрабатывающий sankyo, обычно излишне сосредотачивается на хвате руки и скручивании запястья uke. Действительно, хват на sankyo должен быть сделан точно, но основное значение этой техники состоит в контроле тела uke и защите от второго удара рукой или ногой. Одним скручиванием запястья этого не добиться. Чтобы эта техника стала эффективной, нужно понять связь sankyo с центром uke. При правильном выполнении sankyo uke не может ни ударить спереди, ни развернуться чтобы уйти или ударить сзади. Shomenuchi uonkyo omote. Uonkyo - очень сложная техника. При том, что в uonkyo используется прижатие нерва на предплечье к лучевой кости, его успешное выполнение, как и в случае sankyo определяется контролем всего тела uke, а не только болевым воздействием. Ученики часто забывают этот момент и стремятся только к болевому эффекту. Однако, в процессе тренировок болевая чувствительность у учеников снижается, и при достаточно высоком уровне подготовке давление на нерв становится неэффективным. Вместо того, чтобы стремиться к поиску болевой точки нерва, лучше научиться связывать свой хват предплечья uke с его центром, контролируя его равновесие через локоть и плечо. Здесь nage использует нижнее удержание за счет скручивания руки. Shomenuchi uonkyo ura. Движение uonkyo подобно удару мечом. Это справедливо для обеих форм - omote и ura, но более явно выражено в uonkyo ura. Nage держит предплечье uke двумя руками так, как держал бы меч. Он поднимает руку uke и делает перед собой рубящее движение, как в косом диагональном ударе мечом (kesa giri). В конце движения руки nage выпрямлены и находятся на одной линии, как после правильного удара мечом. Хват uonkyo должен быть правильным, чтобы nage мог использовать его, чтобы не дать uke вывернуться назад или ударить второй рукой. Здесь использовано удержание в положении стоя, при этом колено nage прижато к локтю uke с внутренней стороны, что обеспечивает контроль плеча и всего тела uke.

7. ТЕХНИКА ОТ YOKOMENUCHI

Yokomenuchi - это удар ребром ладони сбоку по голове или по шее. Эта атака может рассматриваться как производная от косого диагонального удара мечом kesa giri, который представляет собой разрубание тела по диагонали начиная с шеи. Достоинство работы от атак yokomenuchi в том, что она заставляет nage более полно сосредоточиться на центре uke, не позволяя его вниманию отвлекаться на руку, отведенную в сторону. Читатель заметит, что в этом разделе содержится больше всего примеров сопоставления техники работы с мечом и работы без оружия.

Yokomenuchi ikkyo omote и ura. Yokomenuchi ikkyo - хорошая иллюстрация принципа musubi в действии. Встречая руками удар uke и правильно двигаясь, nage не просто блокирует удар и останавливает uke, но скорее использует момент движения uke, чтобы вывести его из равновесия и наклонить вперед. Как только nage прекращает давление на руку uke, uke

пробует встать и восстановить свое равновесие. Nage использует открытые места uke, что дает ему возможность завершить ikkyo. Заметьте, что nage контролирует центр uke с самого начала движения, как и положено для ikkyo. В форме tenkan обратите внимание на круговое движение, характерное для техники Айкидо. С самого начала движения корпус nage составляет ось вращения, вокруг которой двигается uke. Yokomenuchi блок (деталь). Этот тип блокировки yokomenuchi часто используется как начало техники yokomenuchi ikkyo. Как всегда, nage перекрывает центр uke. Отметьте, что в конце блокирующего движения рука nage двигается по спирали. Это обеспечивает непрерывность блока и последующего движения nage при сохранении контакта с uke. Kumitachi yokomen ikkyo irimi. Это kumitachi основано на принципе inazuma (молнии). Inazuma здесь - это зигзагообразное движение, которое складывается из блока и удара kote giri (рубящий удар по руке) защищающегося. Такую связку из блока и удара называют также ku no ji giri или удар в форме иероглифа ku, также имеющего зигзагообразную форму. Сравните это kumitachi с ikkyo от yokomenuchi, выполняемым без оружия; в обоих случаях траектории блока и последующего движения одинаковы. Кроме того, как в форме этой техники, выполняемой без оружия, так и в соответствующем kumitachi используется реакция на блок, открывающая возможность для последующего рубящего движения. В обоих случаях нужно чувствовать ритм реагирования uke на блок. Kumitachi yokomen ikkyo. Это kumitachi соответствует yokomenuchi ikkyo omote. Сравнивая эту технику с формой, выполняемой без оружия, можно заметить, что движения nage в обоих случаях одинаковы. Kumitachi yokomen ikkyo. В ikkyo атака и защита едины; атакующее и ответное движения неразрывны. Проследите, как в этой серии движения nage отражают движения uke, и наоборот. Правильный выбор nage позиции и времени реагирования обеспечивает выполнение техники и в более выгодную конечную позицию. Сравните это форму с yokomenuchi ikkyo, выполняемым без оружия. Yokomenuchi irimi с atemi. Реагируя на любую атаку, занимающийся Айкидо должен преодолеть в себе стремление сосредоточиться на бьющей или хватающей руке, теряя из виду остальную часть корпуса uke. Такое стремление особенно характерно при атаке yokomenuchi, поскольку удар наносится в голову или шею сбоку. В этом случае риск упустить центр uke возрастает. В данной форме yokomenuchi irimi nage вообще не блокирует удар uke, но сразу входит с atemi прямо в центр uke. Для успешного выполнения этой техники необходимы правильное время реагирования и уверенность в себе. Nage должен быстро и без колебания войти прямо вперед. Заметьте также, что с помощью поднятой руки nage защищает свой центр и закрывает поле зрения uke. Делая вход с atemi, nage меняет стойку. Он постоянно контролирует центр uke, прикрывая при этом свой собственный центр. Kumitachi yokomen tsuki irimi. Это kumitachi также показывает важность контроля и перекрывания защищающимся центра нападающего при отсутствии сосредоточения собственно на атаке. Заметьте, что защищающийся не блокирует удар нападающего, а наносит удар прямо в его центр, открывающийся при атаке. Сравните эту технику с предыдущей формой yokomenuchi irimi. Yokomenuchi nikyo omote. В данной форме yokomenuchi nikyo используется вход irimi. Nage делает прямой вход, блокируя удар до того, как он наберет полную силу. В данном случае он выводит uke из равновесия, прерывая атаку в ее слабом месте, а не заставляя uke слишком сильно вытягивать руку. Заметьте, что nage полностью уводит свой корпус с линии атаки uke. Он не стоит перед uke, оставаясь открытым для второго удара. Одновременно с блоком nage наносит atemi в солнечное сплетение uke. Это atemi естественно переходит в удар под бьющую руку uke, с которого начинается nikyo. Yokomenuchi nikyo uga. Опять же, для nage здесь важно сохранять хват локтя uke. Иначе выполнение этой техники невозможно. Заметьте, как при выполнении nikyo nage подводит руку uke к своему плечу, используя затем силу всего своего корпуса. Использование плеча усиливает связь с центром uke. Эта техника очень сложна для исполнения в случае использования только силы рук. То же относится к удержанию, при котором nage скручивает руку uke за счет движения всего своего корпуса. Yokomenuchi sankyo omote. Заметьте, как в данной форме техники nage использует свою ногу и бедро для контроля тела uke. Без такого контроля uke часто имеет возможность ухода. Это нужно помнить при выполнении любой техники, построенной на базе ikkyo. Заметьте также, что через запястье uke nage контролирует все его тело. Yokomenuchi sankyo uga. Для большинства людей естественно сопротивление физическому воздействию. Это инстинктивное сопротивление используется во многих формах техники Айкидо. Например, в данном случае, сила uke направлена противоположно действию sankyo. Давая uke возможность двигаться в соответствующем

направлении, *nage* одновременно ведет его руку вниз и назад, завершая технику. Эффективность этой техники обусловлена собственным движением *uke*, а не силовым воздействием *nage*.

Kumitachi yokomen yokomen sankyo (вид с двух сторон). Эта техника должна изучаться в сопоставлении с выполняемым без оружия *yokomenuchi sankyo*. Движения, выполняемые без оружия: соответствуют последовательности ударов и блоков мечом. Использование мечей помогает понять механизм взаимодействия *uke* и *nage* в процессе выполнения техники. Давление меча защищающегося на блоке и его последующее прекращение провоцируют попытку нападающего вывести свой меч по кругу, чтобы нанести защищающему второй *yokomen* с другой стороны. Это соответствует попытке *uke* восстановить равновесие и раскрутить руку в форме, выполняемой без оружия. В обоих случаях эти попытки открывают место для *irimi* защищающегося. Внимательно рассмотрите блок второго удара, наносимого нападающим и последующий удар защищающегося. Отработка данной техники научит Вас значительно более правильно двигаться при *sankyo*, а также сохранять связь руки *uke* с центром *nage*.

Yokomenuchi yonkyo. Техника *yonkyo* подробно объяснена в подписях к иллюстрациям *shomenuchi yonkyo omote* и *ura*. За исключением того, что в данном случае используется блок и рубящее движение, характерные для построенных на базе *ikkyo* форм техники от *yokomenuchi*, выполнение *yokomenuchi yonkyo* и *shomenuchi yonkyo* аналогично. *Yokomenuchi iriminage omote*. В этой форме *Yokomenuchi iriminage nage* двигается в одном направлении от начала и до конца выполнения техники. Бросок в конце близок к *koshinage*: *nage* бросает через бедро *uke*, который делает верхнюю страховку. При бросках такого типа важно, чтобы и *uke* и *nage* помнили про опасность травмы шеи *uke*. Здесь такая опасность вполне реальна, если бросок или страховка выполняются неправильно. *Yokomenuchi iriminage ura*. Здесь *nage* после первого блока меняет направление своего движения. В этой технике интересен первый блок. Обратите внимание на то, что *nage* проталкивает свою руку под руку *uke*, что открывает *nage* место для входа за спину *uke*. *Nage* заканчивает движение похожим на *koshinage* броском, таким же как в предыдущей форме техники. Здесь также следует помнить про опасность травмы шеи *uke*. Движение *nage* должно быть плавным, гармоничным и неагрессивным. Контроль партнера и забота о нем необходимы для занятий Айкидо. Многие из рассматриваемых форм техники исходно были рассчитаны на переломы костей и нанесение тяжелых увечий. *Kumitachi yokomen tsuki irimi*. Блокировав первый *yokomen* нападающего, защищающийся опускает свой меч, открываясь для *munetsuki* - укола в грудь, который затем и производит нападающий. Защищающийся использует энергию движения нападающего вперед для входа (*irimi*) ему за спину. Передвижение в этой технике сравнимо с характерным для *yokomenuchi iriminage* в формах без оружия. *Kumitachi yokomen tsuki irimi*. Это *kumitachi* соответствует *yokomenuchi iriminage*, выполняемому без оружия. После того, как защищающийся блокирует первый *yokomen*, нападающий делает попытку нанести *tsuki* в бок. Защищающийся принимает энергию удара через свой блок, заходя за спину нападающему для завершающего удара. Отметьте круговой характер как блока защищающегося, так и его движения за спину нападающему. *Yokomenuchi shihonage omote*. Проследите как первое движение *nage* зеркально отражает *yokomenuchi uke*. Блокируя удар, *nage* использует обе руки: одна непосредственно защищает от удара, а вторая контролирует центр *uke*. Рубящее движение вниз, выполняемое *nage*, выводит *uke* из равновесия и подготавливает к броску. Последнее движение корпуса и рук, используемое *nage* при выполнении *shihonage* сходно с движением при ударе *shomen* мечом. Важно заметить, что на входе *nage* и при его проходе под рукой *uke* перед броском руки *nage* должны быть впереди него, не заходя за его голову. Иначе *uke* сможет легко перетянуть его назад. *Kumitachi yokomen shomen shihonage*. Это *kumitachi* - эквивалент *yokomenuchi shihonage* без оружия. Движения защищающегося, включающие *irimi*, *do* (горизонтальный удар по животу) и завершающий удар, соответствуют движениям в *shihonage* без оружия. *Yokomenuchi kotegaeshi* (деталь) На этой иллюстрации *yokomenuchi kotegaeshi* четко видно, что *nage* при выполнении этой техники использует обе руки, и что движение его рук связано с движением корпуса. Блокируя одной рукой *yokomen uke*, второй рукой *nage* одновременно наносит удар сбоку в голову *uke*. Далее обе руки продолжают двигаться вниз вдоль бьющей руки *uke*. Заметьте, что до самого конца техники

nage не пытается захватить руку uke. Заметьте также, что выводя uke из равновесия nage опускает свой корпус одновременно с руками, а не просто тянет руками вниз. Yokomenuchi kotegaeshi. Эта форма yokomenuchi kotegaeshi начинается со входа irimi-tenkan. Сравните ее со следующей формой, в которой используется более простой вход irimi. Yokomenuchi kotegaeshi. В этой форме yokomenuchi kotegaeshi nage стремится войти в центр uke, а не блокировать удар. Меняя стойку, nage сбивает бьющую руку uke вниз. Заметьте, что nage в течение всего времени выполнения техники защищается от возможного второго удара - сначала наружной рукой, ведущей на бросок, и далее собственно движением kotegaeshi. Nage не поворачивается спиной к uke и стремится не просто к замку запястья, но к контролю всего тела uke. Рассматривая последовательно фотографии этой серии, можно заметить, что nage использует kotegaeshi как потенциальный блок, постоянно находящийся между ним и uke. Kunitachi yokomen kotegaeshi. Это kunitachi соответствует выполняемой без оружия форме yokomenuchi kotegaeshi omote. Использование мечей дает возможность почувствовать правильные дистанцию и время реагирования. Обратите особое внимание на то, что после того, как защищающийся блокирует yokomen нападающего, он отводит меч нападающего в сторону от своих ног перед тем, как нанести завершающий удар. Этот принцип соответствует условию обязательного выведения uke из равновесия и разворота его корпуса перед броском в технике без оружия. Yokomenuchi kaitenage. Kaitenage означает «бросок с закручиванием». Как показывает название, ключ к эффективному выполнению этой техники дает круговое движение. Обратите внимание на первый блок. Nage блокирует и отводит вниз руку uke, затем наносит удар shuto (ребром ладони) в шею uke. Собственно бросок выполняется за счет движения tenkan. Yokomenuchi kaitenage. В этой форме kaitenage nage не блокирует удар uke, а уходит от него вниз на движении irimi. Проходя под рукой uke, он наносит atemi согнутой рукой под углом 90°. Движение atemi продолжается вверх к задней стороне шеи uke, одновременно с блокированием руки uke второй рукой. Опять же, собственно бросок выполняется за счет движения tenkan. Yokomenuchi kokyunage. Эта техника начинается со входа irimi (вход irimi объясняется в примечании к иллюстрациям yokomenuchi niku omote). Блокировав удар uke, nage переводит руку на его шею для броска. Вместо броска можно нанести atemi в голову uke. Чтобы выполнить бросок, nage должен повернуть голову uke так, чтобы за ней пошло все его тело. Простого давления на голову uke не достаточно. Это еще один случай, когда и nage и uke должны соблюдать осторожность, чтобы не допустить травмы шеи uke. Точки atemi при yokomenuchi: atemi в солнечное сплетение. В случае прямого входа irimi nage, блокируя удар uke, наносит atemi uke в солнечное сплетение. В этой форме atemiwaza nage использует момент движения и направление движения uke для увеличения силы своего удара. Как уже говорилось при объяснении atemi при работе от shomenuchi, для эффективного владения техникой нужно знать возможности и уметь применять atemi. Точки atemi при yokomenuchi: удар shuto по шее. Здесь видно, насколько могут быть неразрывны защита и нападение в технике Айкидо. Эта серия также показывает применение atemi на одном из движений, часто выполняемых при защите от атаки yokomenuchi. Не участвующая в блоке рука nage, которая обычно входит в центр uke, в данном случае наносит удар shuto uke в шею.

8. ТЕХНИКА ОТ KATADORI

Katadori - это хват за плечо. Как уже говорилось в главе 3, новичкам лучше начинать сначала работать от хватов, и только потом - от ударов. Техника от Katadori в принципе очень близка к применяемой от yokomenuchi, поскольку в том и в другом случае атака направлена сбоку в верхнюю часть корпуса. При этом хват вызывает меньше страха, позволяя новичку более уверенно отрабатывать движения. Отработка техники от katadori поможет Вам лучше работать от yokomenuchi, и наоборот. Вы убедитесь, что все сказанное мной про одну из этих атак справедливо для второй.

Katadori ikkyo omote. При защите от атаки katadori важно, чтобы nage работал со всем корпусом uke, а не только с хватающей рукой. Для новичков, начинающих изучать айкидо, очень характерно излишнее сосредоточение на освобождении от захвата uke, из-за чего появляется много открытых мест. Заметьте, как в данном случае nage защищает свой центр с

помощью *atemi*, выводя *uke* из равновесия, и затем вытягивает ее руку вниз как можно дальше еще до захвата плеча. Обратите внимание также на уход с линии атаки, позволяющий избежать второй атаки или удара. При выполнении *ikkyo nage* работает всем корпусом. Заметьте, как его плечо, таз и обе руки входят в центр *uke*. *Nage* не сосредотачивается только на хвате *uke* и не работает только с рукой. *Katadori ikkyo uga*. Эта серия фотографий позволяет получить четкое представление о выполнении *katadori ikkyo*. Опять же, заметьте, что *nage* работает всем корпусом, не борясь только с рукой *uke*. Захват руки *uke* после освобождения плеча важен в двух аспектах. Во-первых, используется строго определенный хват. Воздействие на запястье, используемое в айкидо, предназначено в значительно большей степени для правильного ведения корпуса на основе навыков и знания механики движения, чем для болевого воздействия. Правильный хват в данном случае позволяет за счет скручивания запястья контролировать все тело *uke*, даже при небольшом изменении хвата этот эффект пропадет. (Это одна из причин несовместимости соревнований и агрессии с занятиями Айкидо. Для правильного выполнения техники нужно стремиться понять механизм ее действия, а не просто причинить боль партнеру. Нужно учитывать все тонкости, а также иметь представление об анатомии человека). Вторая причина, по которой просто работа с рукой *uke* ничего не даст, это сходство движения *nage* с ударом мечом *kesa giri*. Изучение техники работы с мечом позволит существенно дополнить и улучшить Вашу технику работы без оружия. Работа с мечом поможет Вам понять правильное движение, лучше почувствовать его направление и особенности. *Katadori iriminage*. Это *iriminage* начинается с *nikyo*, за счет которого *nage* предупреждает продолжение атаки *uke* и создает открытую для входа зону. В случае, когда изначальное *nikyo* переходит в *iriminage*, одной из причин может быть наличие нескольких нападающих. Анализируя эту технику в развитии, заметьте, что вращательное движение, используемое для броска, позволяет *nage* следить за своим окружением, и что тело *uke* закрывает *nage* спереди, выполняя роль щита. *Iriminage* позволяет закрыть спину, что также служит одной из основных функций движения *irimi-tenkan*. Заметьте, что внимание *nage* сосредоточено на *uke* и после броска, когда сохраняет боевую стойку и не дает *uke* возможности подняться и снова атаковать. *Katadori iriminage*. Атаки *katadori* четко показывают значение для *nage* правильного выбора дистанции и времени реагирования. В данном случае, *nage* начинает движение до того, как *uke* произвел захват. Он двигается таким образом, что *uke* не может схватить его, но верит что может, и продолжает к этому стремиться. Это может рассматриваться как пример *musubi* - *nage* сохраняет связь со своим *uke*. Когда *uke* собирается произвести захват, *nage* сбивает его руку вниз, выводя *uke* из равновесия и вытягивая вперед. Защищаясь, *nage* должен следить за тем, чтобы не поворачиваться спиной к *uke* в момент сбивания его руки. Открывая спину, он создает возможность для второй атаки. Внимание *nage* должно быть сосредоточено на центре *uke*, а не просто на начинающей атаку руке. *Katadori iriminage*, альтернативный блок. При *katadori* *nage* обычно блокирует руку *uke* одноименной, а не разноименной рукой, т.е. при захвате правой рукой блок делается правой, а при захвате левой - левой рукой. Однако, в данном случае для блока при *katadori* *nage* использует разноименную руку. Далее *nage* подбивает рубящим движением второй руки руку *uke* снизу, разворачивая корпус *uke*. За счет этого *nage* создает открытое место для входа на *iriminage*. Это показывает значение гибкости мышления для занятий Айкидо. Вы должны не фиксироваться на определенной реакции на атаку, а уметь использовать все имеющиеся возможности. Далее, все возможные варианты должны быть отработаны настолько, что при атаке Вы автоматически примете нужное решение. Например, рассматриваемый в данном случае блок мог бы использоваться в случае, когда у *nage* нет места для большого шага назад, за счет которого обычно устанавливается дистанция между *nage* и *uke* при работе от *katadori*, или же в любой ситуации, когда *nage* должен встретить атаку *uke* с минимальным передвижением. *Katadori kokyunage*. Время реагирования, используемое *nage* в данной технике, позволяет *uke* захватить его плечо. Исходный блок отличается от большинства используемых в других рассматриваемых здесь формах техники от *katadori* тем, что *nage* блокирует руку *uke* снаружи, а не изнутри. *Nage* вначале сгибает руки и корпус, входя в центр *uke* и выводя его из равновесия, затем распрямляется для броска. Движение, которым *nage* обрабатывает руку *uke*, напоминает *nikyo* (см., например, главу 9). Чтобы вывести *uke* из равновесия, положение руки *nage* должно быть строго определенным.

9. ТЕХНИКА ОТ MUNETSUKI

Munetsuki - это прямой удар в корпус на среднем уровне. В технике без оружия этой атаке соответствует удар кулаком, при работе с мечом или jo это укол концом оружия.

Защита от munetsuki способствует dono-tanden - развитию движений средней части корпуса. При атаке в корпус на среднем уровне нетренированный человек обычно будет стараться поймать кулак руками и увести свой центр из пределов досягаемости удара. При этом стойка нарушается из-за того, что руки вытягиваются вперед, а корпус уводится назад. Работа от munetsuki позволяет избавиться от таких движений, овладев такими движениями, при которых сохраняется уверенная крепкая стойка.

Munetsuki ikkyo. Эта техника - еще один пример применения musubi. Блокируя удар кулаком, наносимый uke, паге за счет первого блока вытягивает uke, выводя его из равновесия. Uke естественно старается убрать руку и восстановить равновесие, и паге использует его движение для входа на ikkyo. Как и в других случаях, паге использует движение uke, а не борется с ним. Munetsuki nikyo. Успешное выполнение техники Айкидо зависит от взаимодействия партнеров, то есть паге отвечает на движение uke и использует его, а не борется с ним. Поэтому, не подлежит сомнению, что движение в технике должно быть непрерывным. Остановить движение - значит, остановить поток энергии uke, давая ему возможность восстановить равновесие. Непрерывное движение - это круговое движение, в то время как линейное движение обычно повторно прерывается и начинается снова. В показанной здесь технике munetsuki nikyo четко видны движения по кругу и по спирали, дающие паге возможность контроля uke. В первом круге действует центробежная сила, возникающая за счет движения irimi-tenkan, которое паге использует для продолжения атакующего движения вперед и введения uke во вращение. Не останавливаясь, паге переходит к создающему центростремительную силу движению - восходящей спирали, которая закручивает бьющую руку uke, приводя ее к центру паге в положение nikyo. Переход на конечное удержание повторяет эту последовательность вытягивания и сжатия. Эти движения можно представить себе как водоворот, создаваемый тонущим кораблем, когда вода сначала вытесняется в стороны весом корабля, а затем спиральным движением втягивается обратно, заполняя освободившееся после погружения корабля пространство. Munetsuki sankyo. Эта техника, как и предыдущая техника munetsuki nikyo, включает последовательность спиралей. В данном случае, после исходного движения irimi-tenkan первая спираль движения паге направлена вверх внутрь, а следующая, за счет которой uke укладывается на пол, - вниз наружу. Притом, что sankyo включает болевое воздействие на запястье и локоть uke, успешное выполнение этой техники определяет не собственно болевое воздействие на запястье, а то, насколько паге достигает контакта с центром uke и сохраняет этот контакт. В любой технике Айкидо, независимо от того, через какую часть тела uke осуществляется контроль, паге должен видеть свою цель в контроле центра uke. Munetsuki iriminage. В этой форме iriminage паге не использует движение tenkan. После первого движения irimi он продолжает двигаться вперед, выполняя бросок. Заметьте как паге перекрывает центр uke еще до блокирования его удара.

Munetsuki kotegaeshi. Когда uke готовится нанести удар, паге сразу закрывает свой центр, защищая его и не фиксируясь на бьющей руке. Естественная реакция uke на это движение определяет время реагирования, как раз достаточное для того, чтобы паге захватил управление движением, захватив руку uke и заходя ему за спину на движении tenkan. Выполняя это движение, важно не погасить энергию атаки uke, а направленно использовать ее. Заметьте, как uke следует за паге, пытаясь восстановить свое равновесие и готовя вторую руку, чтобы нанести удар, если представится возможность. Конечный бросок, собственно kotegaeshi, выполняется по спирали, которая близка по форме к спирали, используемой в nikyo, но противоположна ей по направлению. Munetsuki kaitenage. Эта техника начинается с движения irimi. Одновременно с наружным входом нижней рукой паге отводит кулак uke вниз, сохраняя исходное направление его движения. Верхняя рука паге ложится поперек шеи uke. Далее на движении tenkan паге опускает голову uke вниз,

одновременно поднимая его руку вверх. В этом «броске с вращением» используется круговое движение. Движение *tenkan* дает вращение в горизонтальной плоскости, а одновременно производится вращение *uke* по вертикали. Перемещение ног *nage* - это просто движение *irimi-tenkan*. *Kumitachi tsuki irimi*. Это *kumitachi* соответствует предыдущей форме *munetsuki kaitenage*. В этом случае, после первого движения *irimi*, на котором защищающийся блокирует *tsuki* нападающего, Он круговым движением поднимает меч над головой для завершающего удара *kesa giri*, который наносится по шее сзади. Круговое движение защищающегося с момента блока до последнего удара соответствует полному движению *tenkan* от блока до броска в технике без оружия. В форме *kumitachi* руки защищающегося естественно двигаются синхронно, поскольку он держит меч двумя руками. В форме *kaitenage*, выполняемой без оружия, у Вас должно быть аналогичное чувство единого движения рук притом, что они физически не соединены. *Munetsuki kaitenage* (вариант). Этот вариант *munetsuki kaitenage* показывает дополнительную возможность, которую *nage* может использовать в случае ухода *uke* в момент исходного броска. Когда *uke* пытается повернуться, *nage* следует за его движением, используя его руку как рычаг и нажимая на шею. Это дает *nage* возможность восстановить контроль *uke*. Исполнение этого броска основано на хорошей связи *nage* и *uke*, которая должна поддерживаться в течение всего движения. Бросок, завершающий технику, выбирается *nage*, но при этом он должен соответствовать движениям *uke*.

Munetsuki kokyunage. Эта техника - хороший пример принципа *irimitenkan* в действии. Во-первых, проследите, как *nage* на входе отводит удар *uke*, контролируя его центр, а потом разворачивается, когда удар проходит мимо. Вся техника - это единое непрерывное движение. Заметьте, как *nage* на движении *tenkan* приходит в позицию для броска. Вы можете также заметить, что даже после выполнения броска *nage* сохраняет концентрацию и сосредоточенность. Это пример состояния *zanshin*, суть которого заключается в постоянном контроле окружения. Стоит также обратить внимание на выполнение *ukemi* в данной технике. Четвертая фотография в этой серии показывает правильное положение перед началом страховки вперед. *Munetsuki koshinage*. Это техника высокого уровня, однако тем кто занимается Айкидо, независимо от уровня подготовки, она представляет показательный пример значения времени реагирования, движения и взаимодействия партнеров в технике Айкидо. При выполнении броска *nage* не поднимает *uke*, чтобы затем бросить его. Это было бы очень тяжело, если вообще возможно. Вместо этого *nage* непрерывно двигается так, что за счет этого движения *uke* падает через него. Эта форма *koshinage* начинается с движения *irimi-tenkan*, за счет которого *nage* рассеивает энергию атаки *uke*, создавая центробежную силу в пределах круга вращения, в центре которого находится *nage*, а на периферии - *uke*. В определенный момент *nage* разворачивается, одновременно поворачиваясь к центру *uke* и нанося *atemi* ему в лицо. *Atemi* раскрывает *uke*, выводя его из равновесия, что дает *nage* возможность занять позицию для броска. Заметьте, что начиная с момента *atemi uke* вытянут и выведен из равновесия, в то время как *nage* собран и держит свой центр низко. Когда *nage* проходит через *uke* так, что его центр находится ниже, *uke* вынужден упасть, перевалившись через него. Принцип движения аналогичен тому, как волна разбивается о скалу. Ключ к выполнению этой техники дает непрерывное и хорошо скоординированное движение.

10. ТЕХНИКА ОТ KATATEDORI

Katatedori - это хват за запястье. *Katatedori* - это форма атаки, которая обычно наиболее часто используется на тренировках для начинающих заниматься Айкидо. Как я уже говорил, это важно, в частности, для того, чтобы дать начинающим возможность физически прочувствовать принципы техники Айкидо и изменить с их помощью свою привычку к проявлению в действиях страха и агрессивности. Техника от *katatedori* дает новичку хорошую возможность развивать реакцию, чувство дистанции, улучшить стойку и понять детали механики движения корпуса.

Однако, притом что *katatedori*, как и *shomenuchi*, в современной форме не особенно опасный, произошел от достаточно серьезной формы нападения. Техника от *katatedori* соответствует ситуациям, когда самурай хватает руку вооруженного противника, стараясь не дать ему

использовать меч. Опять же, позвольте напомнить вам, что на занятиях по Айкидо на действия партнера надо реагировать так, как если бы он был вооружен и смертельно опасен. Изучая технику от katadori, не думайте, что такие атаки "нереальны". Постарайтесь почувствовать слабые места, как свои, так и партнера, и затем использовать эти знания для развития своего понимания и практических навыков.

Katatedori ikkyo omote. В этой форме ikkyo omote четко проявляется действие центростремительной силы, характерной для техники omote. Вы можете проследить, как энергия атаки uke направляется по спирали, сходящейся к центру nage. Стоит также обратить внимание на то, как nage использует движение uke в процессе выполнения техники. Потеряв равновесие за счет первого движения nage uke естественно старается выпрямиться и восстановить равновесие. Nage использует это движение uke для входа в центр. Он использует инстинктивное движение uke, а не борется с ним. Katatedori ikkyo ura. На этой серии фотографий хорошо видно как nage уходит с линии атаки uke, используя atemi для предупреждения повторной атаки. Движение ura, используемое в данной форме, имеет два достоинства. Во-первых, оно дает nage возможность закрыть свою спину за счет кругового броска. Во-вторых, если uke сопротивляется движению omote, nage использует его противодействие, меняя направление движения, а не борется с ним. Бросок uke за счет вращения его корпуса вокруг центральной оси nage типичен для движения ura.

Katatedori iriminage. Важно помнить, что nage в момент захвата не должен оставаться пассивным. Исходно реальный захват часто провоцируется ударом и применяется как защитное действие (как в случае jo ikkyo от захвата рукой, рассматриваемом в главе 5). В данном случае обратите внимание на то, как вытянутая рука nage прикрывает его центр с самого начала выполнения техники. Принимая силовое воздействие атаки uke, он сохраняет воздействие на его центр, не давая его руке согнуться. Заметьте, как nage отклоняет uke от линии атаки. Кроме того, когда nage двигается за спину uke, его рука защищает его, закрывая голову. В этой форме iriminage не используется вращательное движение tenkan. Nage просто делает встречный вход, выводит uke из равновесия и бросает его (Uke: Венди Уайтед). Hanmi handachi katatedori shihonage. Техника hanmi handachi, как и suwari waza, основана на традициях самураев, которые должны были уметь защищаться из положения seiza. Обратите внимание, как в момент захвата nage поднимает руки над головой движением kokuu tanden ho, закрывая голову от возможного удара, и одновременно поднимает колено ноги со стороны uke, защищаясь от удара ногой. Kumiai hanmi handachi shomen shihonage. Это kumiai - эквивалент hanmi handachi shihonage без оружия. Использование мечей позволяет понять происхождение техники hanmi handachi, зародившейся в те времена, когда схватка с мечами была обычным явлением. В данном случае защищающийся входит прямо под shomen нападающего, поскольку это единственное безопасное направление входа. Стоящему на ногах противнику легко достать того, кто пробует уйти, находясь в положении сидя. Первое движение защищающегося - движение входа показывает проявление принципа ikkyo irimi. Максимальная возможность выжить достигается nage за счет входа без страха и перекрывания центра нападающего.

11. ТЕХНИКА ОТ RYOTEMOSHI

Ryotemochi - это хват двумя руками. Во всех рассматриваемых здесь формах техники uke хватает nage двумя руками за две руки. (Ryotemochi включает также случаи захвата одной руки nage двумя руками uke). При отработке рассматриваемых здесь разнообразных форм техники от ryotemochi важно помнить, что тот, кто производит такой захват, обычно предусматривает вторую, более агрессивную атаку, возможно удар ногой. Поэтому уход с линии атаки крайне важен во всех случаях работы от ryotemochi. Даже если на тренировке не применяется вторая атака (удар ногой), нужно двигаться так, чтобы обезопасить себя в случае если она будет. В этом проявляется расширение сферы Вашего восприятия в области боевых искусств.

Ryotemochi tENCHINAGE. Название tENCHINAGE означает «бросок неба и земли». Такое название связано с тем, что паге рассеивает энергию атаки ике, поднимая одну его руку по спирали к небу, а вторую опуская к земле. TENCHINAGE иллюстрирует многие важные моменты применения техники Айкидо. NAGE должен воспринимать об единенную энергию ике двумя руками. Можно заметить, что, принимая энергию атаки ике на движении назад паге разворачивает обе руки наружу, рассеивая энергию атаки. При этом верхняя рука создает центробежный, а нижняя - центростремительный поток энергии ике. об единенное движение двух рук создает воронку, В которую втягивается ике. Обязательное условие выполнения этого броска - полная гармонизация движений паге и ике. TENCHINAGE также включает систему сфер и спиралей - большой горизонтальный круг вращения, возникающий за счет движения корпуса паге, и две небольших спирали, создаваемых его руками и близких по размерам - одну восходящую и одну нисходящую. Проследите за положением рук паге во время выполнения этих спиралей, а также заметьте соответствие движений движению коку танден хо (см. раздел 3.) Ryotemochi tENCHINAGE. На этой серии фотографий показан другой вариант ryotemochi tENCHINAGE. В данном случае паге захватывает голову ике, поворачивая ее и опуская вниз для броска. Ике должен учитывать возможность применения разных форм техники и чувствовать, как его положение и наличие открытых мест определяют выбор паге той или иной формы броска. Ryotemochi SHIHONAGE. В данном случае паге уходит с линии атаки ике за счет движения TENKAN. Выполняя это движение многие будут стараться вывести ике из равновесия, вытягивая его, хотя в действительности это исключительно неэффективное действие. Вместо этого, паге создает вращательное движение ике вокруг его центральной оси. Это позволяет легко защититься от атаки ике и вывести его из равновесия. Ryotemochi кокунаге. Эта техника дает идеальную иллюстрацию проявления принципа коку танден хо в движении (см. раздел 3.) И в том и в другом случае первое движение рук паге одно и то же. Кокунаге, как и коку танден хо, основано на musubi. NAGE не думает над выполнением техники - на это нет времени. Вместо этого он просто отвечает на движение ике, двигаясь в направлении атаки. В данном случае ике старается толкнуть паге вперед. NAGE продолжает это движение, одновременно поднимая центр ике и раскрывая его. Энергия атаки рассеивается вокруг паге. Далее паге входит в образованное им открытое пространство, опускаясь вниз на движении за спину ике. Ике продолжает движение вперед. Когда паге опускает свой центр вниз, это заставляет ике упасть через него. Эффективность действий паге определяется его состоянием, в котором должны сочетаться расслабленность, стабильность и уверенность в себе. Если он напряжен, то он не сможет почувствовать движение ике и быстро среагировать на него, если он будет нервничать и не будет уверен в своих действиях, это помешает решительному быстрому движению. Агрессивность также отрицательно сказывается на выполнении кокунаге, поскольку нарушает взаимодействие партнеров. Ryotemochi коку паге. В этой форме кокунаге для ухода с линии атаки паге использует наружный вход irimi. Одновременно он делает руками движение коку, за счет которого выводит ике из равновесия и защищается от возможной следующей атаки. Нижняя рука ике, которую паге вытягивает поперек его корпуса, не дает ике ударить ногой. Для броска паге ведет верхнюю руку ике вниз по диагонали через нижнюю часть его корпуса. Поэтому движения ике до момента броска ограничены его собственными руками. Важно заметить, что несмотря на поверхностные различия данной техники и предыдущей формы кокунаге по своей сути движение одно и то же. Используется одно и то же движение рук - коку, но в данном случае воздействие производится на наружную сторону запястий ике. В обоих случаях реакция на атаку ике основана на принципе musubi, для выполнения броска используется аналогичное вытягивающее движение и опускание центра паге вниз. Ryotemochi kotegaeshi. ВЛ должны постоянно следить за своей стойкой и своим положением, учитывая преимущества своего положения и положение партнера. В данном случае в начальный момент захвата ике паге уходит с линии его атаки за счет движения irimi. До конца выполнения техники положение паге остается безопасным. На восьмой и девятой фотографиях этой серии четко виден выполняемый паге перехват руки ике на kotegaeshi. Следует обратить внимание на две особенности хвата паге. Во-первых, он отличается от хвата, обычно используемого для kotegaeshi, напоминая, скорее, захват своей собственной руки в упражнении kotegaeshi, выполняемом без партнера для разработки запястья.

Во-вторых, сравнивая эту форму kotegaeshi с nikyo можно заметить, что форма спирали движения в обоих случаях одна и та же, но ее направления противоположны.

12. ТЕХНИКА ОТ KOSADORI И USHIROWAZA

Ushirowaza, или техника от атак сзади, дает возможность овладеть методами защиты своей спины. Исходно ushirowaza не отделялась от техники, используемой от атак спереди, и использовалась nage тогда, когда uke удавалось зайти ему за спину. Хотя в настоящее время мы обычно отрабатываем ushirowaza как отдельный раздел техники, важно помнить о ее связи с техникой работы от других атак. Эта связь хорошо видна при анализе техники от kosadori, хвата за одноименную руку, поскольку общепринятая форма захвата для ushirowaza начинается с kosadori. В начале этого раздела рассматривается техника от kosadori, далее - ushirowaza. Пожалуйста, сравните эти две группы приемов и постарайтесь заметить, как первые переходят во вторые.

Kosadori iriminage. Эта форма хорошо показывает значение умственного настроя nage, который должен быть нейтральным и правильно воспринимать атаку uke. В момент захвата nage должен почувствовать силу и направление атаки uke и отреагировать адекватно. Уклонение от атаки uke или сопротивление ей нарушит восприятие nage. В данном случае, для того, чтобы увести uke с линии атаки и вывести его из равновесия, nage использует вращение руки. Рука nage должна быть расслабленной, но сохранять силу; она не может быть ни слишком мягкой, ни зажатой. Этот бросок выполняется за счет об единения, а не за счет противоборства энергии uke и nage. Kosadori iriminage. В процессе занятий Айкидо Вы столкнетесь с разными типами телосложения и поведения партнеров. Один и тот же путь выполнения техники не может быть использован в любой ситуации и от любого человека. В данной форме kosadori iriminage nage использует амплитудное движение корпуса, заходя за спину uke и затем выводя его из равновесия. Движение может быть таким в случае, когда uke напряжен, сопротивляется и блокирует прямые движения nage. Чтобы вывести uke из равновесия, nage использует весь вес своего тела. Заметьте, как nage опускает свой центр, направляя uke вниз. Ushirowaza nikyo. Ushirowaza иллюстрирует роль uke и значение правильного выполнения ukemi при занятиях Айкидо, поскольку правильная атака требует большой активности uke. Во-первых, uke должен понимать смысл атаки. Uke хватается вытянутую руку nage, защищаясь от возможной атаки с его стороны. Далее он старается захватить nage сзади, поскольку спереди nage полностью закрыт и возможности для атаки спереди нет. Когда uke пытается захватить вторую руку nage, его движение должно быть прямым и направленным, имея целью лишить nage возможности двигаться. Часто можно видеть, как новичок, начинающий заниматься Айкидо, в роли uke цепляется за руку nage, а затем начинает бесцельно бежать по кругу. Это не только мешает nage правильно выполнить технику, но и лишает ее смысла, поскольку реальная атака отсутствует. Uke должен иметь представление о смысле атаки и понимать, какую именно ситуацию он должен создать для nage. Только в таком случае работа nage будет эффективной. Ushirowaza shihonage. В показанной здесь технике, ushirowaza shihonage, и движение nage в ответ на атаку uke и собственно бросок shihonage служат хорошими примерами слияния движений irimi-tenkan в единое плавное движение, не разделяющееся на отдельные стадии. Ushirowaza kotegaeshi. В данной технике время реагирования nage на атаку uke отличается от характерного для показанных ранее форм. Здесь nage не дает uke полностью захватить себя сзади, но активно использует момент раскрытия uke, пытающегося зайти ему за спину. Заметьте, что завершающий бросок выполняется nage на движении tenkan с использованием силы всего корпуса. Ushirowaza kokyunage. В данной форме ushirowaza uke, защищаясь от угрозы atemi, вынужден блокировать руку nage и пытаться уйти ему за спину. Не забывайте, что ushirowaza тесно связана с техникой от kosadori: смысл атаки в обоих случаях заключается в том, что uke вынужден блокировать руку nage в ответ на угрозу atemi. Время реагирования nage в сравнении с временем атаки uke определяет какая именно атака будет выбрана uke и как будет действовать nage. В данной технике - ushirowaza kokyunage - uke удастся опустить угрожающую ему руку nage вниз и полностью зайти за спину nage, произведя захват. Опять мы видим, что даже в этом положении, крайне невыгодном для nage, nage использует

атакующее движение uke, а не борется с ним. Когда uke хватается nage и пробует удержать его, nage, опустив свой центр, продолжает движение, поворачиваясь в направлении исходного движения uke. В результате этого uke оказывается вытянут вокруг сконцентрированного центра nage, подобно нитке, наматываемой на клубок. Используя центробежную силу своего вращения, nage раскрывает одну руку по направлению вращения, держа второй рукой руку uke у своего центра. Заметьте сходство движения рук в этой технике с используемым в tenchinage: в обоих случаях нижняя рука nage движется по нисходящей спирали вниз, а верхняя создает спираль, идущую наружу и вверх. Ushirowaza koshinage. Как и в предыдущих формах ushirowaza, uke защищается от угрозы atemi и пробует захватить nage сзади, а корпус nage становится осью, вокруг которой uke вынужден вращаться. Вспомните то, что было важно для munetsuki koshinage: в данном случае nage так же должен стараться пройти под центром uke, а не поднимать uke (см. раздел 9). Заметьте, что nage в течение всего выполнения техники сохраняет вытянутое положение uke.

13. ТЕХНИКА ВЫСОКОГО УРОВНЯ

По мере роста уровня подготовки ученик, занимающийся Айкидо, старается применить свои знания и практические навыки во все более сложных ситуациях. Я уже говорил о jiu-waza, когда nage должен естественно последовательно реагировать на разнообразные атаки, последовательность которых может быть как известной, так и заранее не обусловленной. Существует также randori, в котором nage защищается от нескольких нападающих. Еще одна форма тренировок при высоком уровне подготовки связана с kaeshiwaza, или контр техникой. В kaeshiwaza несколько форм техники отрабатываются в виде серии последовательных контрприемов. Каждая следующая техника вытекает из предыдущей, и uke и nage в течение серии неоднократно меняются ролями. В данном разделе приведено несколько простых форм kaeshiwaza без оружия, а также два ката с мечом, построенные на том же принципе. Для kaeshiwaza необходимо развитие хорошего чувства партнеров и установление с ними как физической, так и умственной связи. Я надеюсь, что этот раздел техники даст читателю некоторое представление о практических принципах, к осуществлению которых стремится Айкидо.

Kaeshiwaza: nikyo irimi против ikkyo. Этот относительно простой пример kaeshi waza включает только две формы техники. Uke пробует сделать ikkyo. Nage принимает энергию и использует направление и момент движения uke, чтобы вывести его из равновесия и перевести под контроль за счет nikyo irimi. Kaeshi waza - это идеальный пример, показывающий значение ukemi не только как страховки, но и как пути поддержки связи с партнером, открывающего возможность применения контр техники. Кроме того kaeshiwaza дает прекрасную возможность тренировки musubi, времени реагирования, равновесия и состояния готовности. Обратите внимание на то, что nage остается в центре движения, в то время как uke вынужден двигаться вокруг него. Kaeshiwaza: nikyo ura против ikkyo. Kaeshiwaza стирает границу между uke и nage, между защитой и нападением, подчеркивая, что нападение и защита неразрывны и едины. Заметьте, что в данном случае движение начинается с взаимного сближения uke и nage а не с конкретных атакующих и защитных действий. Kaeshiwaza: sankyo против ikkyo. Для успешной отработки kaeshiwaza необходимо постоянно чувствовать и поддерживать связь с партнером. Заметьте как в данном случае переводя ikkyo в sankyo nage сохраняет контроль uke, продолжая вытягивать его. При повороте спиной к uke nage находится достаточно близко от него, защищая себя за счет удара локтем в направлении назад и оставляя uke в положении защищающегося. Заметьте также, что в данной форме kaeshiwaza используется прямой вход, а не вращательное движение. Kumitachi shomen uke nagashi kesa giri. После того, как защищающийся блокирует shomen нападающего, нападающий продолжает давление на блок. Защищающийся использует это давление, за счет которого в момент его движения на завершающий удар kesa giri меч нападающего соскальзывает в сторону. Это kumitachi в технике без оружия соответствует переводу shomenuchi ikkyo в

kokyunage при сопротивлении uke (здесь не рассматривается). Kumiai kesa giri shomen ikkyo. В этой форме kumiai проявляется ряд существенных для техники Айкидо моментов. Уходя

назад вниз от первого удара нападающего, защищающийся достает свой меч. Заметьте, что во время вывода меча его внимание сосредоточено на нападающем. Значение этого, о котором уже говорилось при разборе техники без оружия, становится очевидным при использовании мечей. Когда нападающий наносит второй удар, shomen, защищающийся встает, уходя с линии атаки за счет движения irimi и поднимая меч на блок. Заметьте, что блок закрывает голову защищающегося. Опять же, значение irimi как входа при атаке shomen подчеркивается использованием мечей. Последствия неправильно блока при использовании мечей будут гораздо более серьезными, при этом защитный эффект дает не собственно блок, а правильное движение корпуса защищающегося. После того, как защищающийся блокирует shomen, нападающий интуитивно начинает давить на блок. Защищающийся использует это давление для перехода в позицию для завершающего удара. Опять же, использование мечей подчеркивает бессмысленность борьбы с сопротивлением uke. Никому не хотелось бы, чтобы исход схватки на мечах определялся тем, кто будет сильнее давить. Риск в этом случае очевиден, как очевидна и необходимость правильного движения. Это kumiai в технике без оружия соответствует переводу shomen ikkyo в iriminage при сопротивлении uke (здесь не рассматривается).

14. БУДО: ИСХОДНЫЙ ПРИНЦИП АЙКИДО

Много раз я слышал высказывания своего Учителя, Морихеи Уешиба О Сенсея, о природе будо. Одно из них было таким:

"Я уверен, что у многих из вас суть будо ассоциируется с дикостью и чистым милитаризмом. Ничто не может быть дальше от истины. В соответствии со старинной концепцией каннагара по michi идеал будо - это путь мудрости. Человек, обладающий мудростью, называется hijiri, что буквально означает "тот, кто понимает духовную суть". Дух - это проявление гармонии вселенной и основа счастливой жизни на Земле. Это принцип всеобщей гармонии. Император Мейдзи выразил соответствующее духовное состояние в следующем стихотворении:

Чтобы управлять сердцами

миллионов людей

Нужно сначала привлечь их.

Основатель Айкидо часто говорил: "Путь будо - это путь гармонии". Интерпретация О Сенсеем понятия будо возникла из многих источников, первый из которых - анализ структуры иероглифа (kanji), обозначающего слово bu. Kanji состоит из знака hoko, что значит "копье", символизирующего оружие в целом, и знака todomeru, что значит "остановить". Следовательно, bu значит "остановить оружие". Слово bu часто переводится как "война" или "боевой", но его истинный смысл несколько иной.

В словарях война определяется как "разрешение конфликта с использованием вооруженных сил", в то время как bu, и буквально и в соответствии с историей, это гораздо более широкое понятие: включающее целый ряд концепций. Как показывает kanji, изначальным смыслом bu была остановка войны, защита людей от вооруженного нападения. Будо или bushido было путем самураев. Слово samurai означает "тот, кто служит". Старая поговорка хорошо отражает смысл истинной задачи самураев: "Самурай должен быть первым в борьбе за благо человеческого общества и последним в поисках личного блага". Отношение самурая к обычным людям должно было выражать любовь и сочувствие подобно отношению отца к детям. Самураев называли также yugoki no shi, или благородными хранителями нации. Они служили императору и богам, их задачей была поддержка Пути императора и богов, Каннагара по michi, в своей стране. Budo предназначалось для охраны общественного порядка, а не для развития насилия или применения грубой силы.

Чтобы выполнить эти функции, budoka должен быть намного более чем знатоком боевой техники. Именно класс самураев дал Японии большинство общественных лидеров - не только генералов, но также правителей, духовных наставников, учителей и других представителей тех, кто определяет правильное развитие общественных отношений. Успешное ведение войны - это лишь небольшая часть того, что предусматривало следование Пути будо.

Самураи сохранили свою роль в управлении обществом до сегодняшнего дня. Именно представители класса самураев почувствовали, что появление адмирала Перри означало для Японии необратимые изменения. В то время как правящая династия Токугава оставалась верной своим мечтам об изолированности, просвещенные представители самураев постарались использовать предлагавшиеся новые технологии. Их деятельность подготовила реставрацию Мейдзи, с которой была связана быстрая индустриализация и модернизация Японии. Самураи не отказались ни от своих традиций, ни от Пути будо, но использовали их для общего блага.

Духовный аспект будо проявился и в поразительной скорости и полноте восстановления Японии после II Мировой войны. Такие качества, как любовь к своей стране, братские чувства к другим людям, способность к руководству и управлению и готовность отодвинуть собственные потребности на второе место ради блага общества в целом, позволили лидерам Японии восстановить побежденную и разоренную войной страну, создав сегодняшнее исключительно здоровое и экономически сильнее общество. Фактически, многие современные лидеры Японии, занимающие ведущие места в правительстве и в деловых кругах - это потомки древних самурайских родов.

Конечно, история будо - это не только история урегулирования и правильного управления. Будо - это Путь по узкому мосту над пропастью. Можно легко упасть как в сторону агрессии, так и в сторону безразличия. Естественно, в истории Японии, как и в истории любого общества, существуют многие примеры как коррупции, так и кровавого насилия и жестокости. В этом проявляется темная сторона будо. Подобно тому, как прописанное врачом лекарство становится ядом при неправильном употреблении, навыки, которыми обладает budoka, могут принести большие несчастья и вред. Но идеалом и истинной целью будо остается создание сильного и устойчивого общества и защита членов этого общества от враждебных сил.

В настоящее время образ будо представляется неполным, а само слово интерпретируется ограниченно. По японскому словарю термин budo объединяет специфические искусства борьбы с оружием и без него, например, кендо и карате. В английском языке будо обычно определяют как понятие боевого или военного искусства. И в том и в другом случае теряется широта концепции будо, делающая будо настоящим Путем, которому можно следовать. Морихеи Уешиба О Сенсей сказал: "Будо это любовь". Это было не случайным определением и не плодом фантазии, а обоснованным заключением, сформулированным на жизненном пути, посвященном исследованию, практической работе, медитации и труду. Более того, это заключение основывалось на проникновении в суть жизненных процессов.

Будо - это принцип центра. В нем никаких проявлений антагонизма или противоположности. Это Путь, для которого в первую очередь требуется misogi - духовное очищение. Budoka должен освободить свое сердце и разум от избыточных желаний и отрицательных эмоций. В его сердце должно закрепиться истинное понимание нашего происхождения. Соединение с богом на основе чистой любви и просветления было исходным учением будо с древних времен. Как учили величайшие учителя в течение всей истории, высшее духовное проявление будо состоит в сохранении, а не разрушении жизни. Занимающийся будо должен воспринимать как цель будо духовное соединение личности, общества и страны.

В настоящее время, действительно, человек, идущий по Пути будо, не может приуменьшить значение для своей нации регулирования, поддержания порядка и защиты жизни. Мир стал одновременно очень большим и очень маленьким, поскольку за счет развития коммуникации и технологии мы оказались связаны в единую систему. Деятельность любого общества

влияет на его окружение. Мы все составляем большое цельное общество, компоненты которого взаимозависимы, как части единого организма.

Современное направление развития Мира должно быть изменено. Мы не можем продолжать решать свои проблемы методами спора и войны. Английский историк Арнольд Тойнби в своей книге "Цивилизация под угрозой" показывает опасность такого подхода, подробно объясняя и обосновывая свою точку зрения.

"Почему цивилизация не может развиваться дальше от катастрофы к катастрофе по пути боли, деградации, но не абсолютного самоубийства - так, как она продолжала развиваться на протяжении первых нескольких тысячелетий своего существования? Ответ обусловлен недавними техническими достижениями представителей современного среднего класса на Западе. Новые устройства, обладающие физической силой нечеловеческой природы: не изменили природу человека. Институты Войны и Класа - это социальные отражения человеческой природы., а также то, что называют основой цивилизованного общества. Эти социальные последствия соединения индивидуальностей отдельных людей не стерлись на фоне недавнего успеха наших новых технологий и "know how", но и не остались неизменными. Не будучи уничтожены, они чрезвычайно усложнились, как и жизнь человека в целом, в отношении своих физических возможностей. Класс теперь способен необратимо разрушить общество, а Война - полностью уничтожить человечество. Темные силы, которые раньше были неприятными и нежелательными, теперь стали смертельно опасными. Поэтому мы, будучи представителями своего поколения в современном западном мире, оказываемся перед выбором между альтернативами, которые в обществах прошлого были совместимы, пусть с тяжелыми последствиями, но без риска уничтожить всю жизнь на планете. То есть, мы оказались перед выбором, который никогда не вставал перед нашими предками - мы должны или уничтожить Войну и Класс - и сделать это немедленно, пусть с болью и с трудом, или увидеть как они побеждают людей, причем их победа становится окончательной и бесповоротной". (Arnold J. Toynbee. Civilization on trial. New York, Oxford Univ. Press, 1948, 24-25)

Опасность этого кризиса касается всех развитых стран мира. И поэтому крайне важно пересмотреть концепцию будо, вернувшись к ее исходному содержанию, и положить конец ограниченному пониманию будо как чисто военного искусства. Путь Айкидо - это Путь будо. Этот Путь основан на любви, уважении и принятии общих законов природы, влияющих на мир и все его живое население. Задача тех, кто изучает будо - современных самураев - не в свободном использовании военной силы, но об единении мира в общую семью. Мы должны идти по узкому краю пропасти смело и с чистым сердцем, стремясь к единственной цели. Назначение будо - развитие духа миролюбия, защита и совершенствование человечества. Мечта моего сердца - чтобы люди всего мира пришли к пониманию истинного значения будо. Однажды я спросил О Сенсей: "Что наиболее важно для того, кто изучает будо?" Он ответил: "Один из основных элементов - соблюдение правил вежливости и этикета в повседневной жизни" Под вежливостью и этикетом О Сенсей понимал не просто правила хорошего тона, которые нужно соблюдать для того, чтобы не нажить себе врагов. Слово *reigi* ("этикет" или "внешний вид") может быть записано другим *kanji*, и тогда оно будет означать также "дух". Наше состояние и его проявление в наших действиях выражают реальные духовные качества. Те, кому сложно соблюдать этикет, будут испытывать трудности и в освоении духовного Пути. Без самоуважения Вы не сможете следовать правилам этикета. Внимание к другим показывает Вашу веру в Ваши собственные душевные качества. Проявляя пренебрежение или грубость в отношениях с окружающими, Вы теряете собственное достоинство.

Тот, кто изучает будо, должен избавиться от *suki*. *Suki* - это пробелы в сознании, создающие слабые или открытые места. Несоблюдение правил вежливости и этикета по отношению к окружающим - это *suki*, делающие Вас открытым для неуважения со стороны других людей. Я надеюсь, что читателю теперь понятна связь умственного состояния, позволяющего

избавиться от suki в повседневном общении и состояния освобождения от suki при самообороне.

Suki также мешают нам осуществлять свои возможности и жить полной и свободной жизнью. Великие мастера всегда были и сейчас остаются честными и воспитанными людьми, имеющими единственную цель в жизни. Без учета этого умственного настроя мы потеряем наиболее важный фактор мастерства в Айкидо. Это состояние характерно для тех, кто достиг глубокого понимания Айкидо. Фактически, все истинно великие люди во всех случаях жизни и во все времена - это люди решительные и не знающие сомнений. Такие люди наделены чувствами взаимоуважения и понимания, грацией и хорошими манерами. Истинная личность не связана ни с расой, ни с нацией. Занимающиеся айкидо должны, если они хотят приносить пользу как члены общества, развить в себе эти качества, присущие человеческой личности.

Чтобы изменить и улучшить мир, мы должны изменить и улучшить себя. В этом - начало занятий будо. Тот, кто занимается будо, и в частности Айкидо, обязан привести себя в соответствие с традициями будо в их изначальном понимании. В этом цель и задача Ваших занятий Айкидо.

15. ЗНАЧЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Многие школы боевых искусств на Западе ограниченно рассматривают возможности и значение обучения. Они представляют свое искусство только как искусство физическое, мало связанное с повседневной жизнью. Достоинства такого стиля обучения ограничены. Он может улучшить Ваше физическое состояние, но не повлияет на характер и не изменит качество Вашей жизни.

В моем представлении, значительно более плодотворным подходом к занятиям будо будет процесс обучения, меняющий Вашу личность в целом. В Японии будо рассматривается не как возможность красивого поединка для молодежи, но как процесс обучения в течение всей жизни. Когда человек становится старше: характер занятий может меняться, но должно продолжаться развитие уверенности в себе, духовных качеств и понимания.

Dojo может быть университетом жизни, моделью большого мира, дающей Вам возможность исследовать разные ситуации и возможности взаимодействия с разными людьми. За те годы, что я был учеником и инструктором Айкидо, я встретил более сорока тысяч разных людей - представителей разных слоев общества, разных наций и систем. Я много узнал о жизни и о людях не только непосредственно от своих учителей, но и от всех этих людей. В процессе занятий каждый человек, которого Вы встречаете и с которым работаете, предоставляет Вам уникальную возможность учиться и развивать не только технику Айкидо, но и свою личность в целом.

Когда люди приходят ко мне в dojo, развитие их техники волнует меня меньше, чем влияние занятий на их жизнь. Я доволен когда ученика нравятся занятия в dojo, когда они остаются, находят друзей, когда знакомство с Айкидо обогащает их жизнь.

В то время, когда я занимался у О Сенсея, в dojo пришел пожилой человек. Он хотел поговорить с О Сенсеем.

- Сенсей, сказал он, - я всю жизнь проработал во главе фирмы, занимающейся поставками медицинского оборудования. Работа занимала все мое время. В моей жизни не оставалось места ни для чего больше. Недавно я оставил работу, передав дело своему сыну. Теперь, когда у меня есть время, я бы хотел заняться чем-то из того, что мне было недоступно пока я был занят работой. Как Вы думаете, можно ли мне заниматься Айкидо?

- Сколько Вам лет? спросил О Сенсей. Старик ответил: - Мне за семьдесят. О Сенсей засмеялся:

- Значит, Вы моложе меня. Мне за восемьдесят.

- Но я только начинаю, возразил старик, - Я никогда не занимался боевыми искусствами. Я вообще не занимался спортом. У меня нет ни знаний, ни физической подготовки!

- Давайте представим себе что сегодня я тоже новичок, сказал О Сенсей -Пойдемте, позанимаемся вместе.

О Сенсей не торопясь учил этого человека базовым движениям, начав с *kokyu tanden ho* и осторожного обучения страховкам. И два года спустя этот старик, который был так неуверен в своих возможностях изучать Айкидо, получил черный пояс.

Я уверен, что Вы поймете идею этой истории. Никогда не поздно учиться, изменяя себя и получая пользу из нового опыта. Вы не должны обманывать себя, устанавливая предел своих возможностей на основе собственного ограниченного разума. Смелость: любопытство и интерес к новому только богаты Вашу жизнь, как это произошло со стариком, так поздно занявшимся Айкидо.

Именно поэтому изучение *ikkuo* так важно в Айкидо. Один момент, одно движение решает вопрос о Вашей жизни. Вы не можете колебаться и терять время, потому что времени у Вас нет. Второй возможности у Вас не будет. Соответствующий настрой следует сохранять не только на тренировках, но и в жизни. На тренировках Вы совершенствуетесь, рассматривая каждое выполнение приема как одномоментное событие, как единственный шанс. В жизни используйте каждый момент, извлекая из него пользу. В этом мудрость, порожденная клинком меча.

Будо может помочь Вам научиться управлять собой и своей жизнью. Чтобы сделать *ikkuo* нужны уверенность в себе, реакция, восприимчивость и самоконтроль. Эти качества ценны в любой ситуации. Навыки, приобретенные Вами на занятиях Айкидо, могут улучшить Ваши успехи в других областях деятельности. Будо учит Вас наедаться на себя, не становясь жертвой обстоятельств. Богатство или бедность Вашей собственной жизни определяются только Вами.

Если Вы согласны с тем, что изучение будо может менять все аспекты вашей жизни, следует избегать другой крайности - склонности к превращению учения о Вашем искусстве в доктрины, а учителя - в идола. Нам всем известны случаи превращения религий в культы. При этом последователи религии начинают так узко интерпретировать ее учение, что не остается места для анализа применения религии в практическом аспекте. Нам также известны случаи, когда отдельные люди, получив власть над группой последователей, заставляли их совершать опасные и разрушительные действия. Из истории нам известны многие случаи, когда учение о любви и мудрости извращалось и использовалось в дурных целях.

Будо, хоть и не будучи религией, подвержено аналогичным опасностям неправильного понимания. Хорошее учение может быть использовано для оправдания агрессивности и эгоизма. Это одна из причин того, что в Японии о людях судят по их поведению, а не убеждениям. Важно не то, какое учение Вы используете, а то, как именно Вы используете его.

По моему мнению, необходимо правильно понимать роль учителя в Вашем тренировочном процессе. Ваш учитель - это ведущий, но не гуру. Между уважением и идолизацией огромная разница. Безусловно, Вы сами отвечаете за свою жизнь и свои занятия. Учитель может помочь Вам и дать рекомендации, но не может изменить Вашу жизнь. Это Ваше дело. Ваш учитель не может быть самым лучшим мастером? Как у любого человека, у него будет много ошибок. Ваша задача как ученика - воспринимать все хорошее, что дает учитель, включать это в себя и за счет этого развиваться. Между учителем и учеником не должно быть конкуренции. Ученик не должен питать несбыточных надежд, а затем терять уважение к учителю за несоответствие его ожиданиям. Величайшая дано уважения учителю - использование его советов на тренировках и в жизни. Айкидо учит простому секрету _ чтобы улучшить жизнь надо улучшить себя. Айкидо не дает никаких иллюзий, имеет значение только Ваше существование и Ваш потенциал как человеческой личности. Помните что Вы - это

часть Вселенной. Разрушить свою жизнь или зря потратить ее значит уничтожить часть Вселенной. При рождении Вы получаете ключ, открывающий дверь на небо. Основная цель жизни каждого человека - использовать этот ключ, сделав свою жизнь проявлением высшей жизни. Это в наших силах.

16. ОБЪЯСНЕНИЕ СУТИ АЙКИДО ОСНОВАТЕЛЕМ И DOSHU

Сын Основателя Aiki Doshu Киссомару Уешиба писал:

"Айкидо, созданное Морихеи Уешиба в поздний период жизни, происходит из многих разных стилей bujutsu. Уешиба О Сенсей усовершенствовал технику, добавив к ней духовные элементы, полученные на основе собственного анализа человеческой личности. В этом состоит отличие от других боевых путей. Путь борьбы, лишь слегка изменившись, стал духовным путем, равнозначным тем, которые оставили нам мудрецы древних времен.

Айкидо - это современная и оригинальная форма будо, основанная на сформулированном О Сенсеем положении: "На основе непрерывной тренировки, включающей развитие разума и тела, возможно постижение пути человечности". Ряд необходимых и важных дополнений был внесен затем в исходную концепцию с целью успешно довести Айкидо до широкой публики, однако основная установка не изменилась. Главное положение состоит в том, что истинному будо не соответствуют иррациональные или вынужденные действия. Оно не включает соревнование или сравнение возможностей разных людей. Напротив, это путь развития и очищения собственной личности.

Айкидо определяется претворением этой концепции в жизнь. Его абсолютная цель - соединение жизненной энергии (Ki) человека с беспредельной энергией Вселенной. Будо, известное под именем Айкидо, это гармоничное развитие ki на основе абсолютного управляющего принципа.

В процессе формирования Айкидо Уешиба О Сенсей занимался в самых разных школах. До второй Мировой войны он изучал jujutsu школ Kito ryu, Yagyu ryu и Daito ryu, а также kenjutsu школы Shinkage ryu и многие другие искусства. Он изучал также древние тексты японских религиозных доктрин, научившись хорошо разбираться в древних рукописях. Сочетание духовных исследований и разных видов bujutsu дало уникальный результат. Без оружия встретить противника, контролировать его ki и победить его - в этом суть живой формы японского будо, которая, в доведенном до совершенства виде, отвечает рациональным требованиям сегодняшнего дня".

Aiki no Kurai

Заглянув в руководства по военной стратегии и в секретные учения древнего будо, мы заметим, что под aiki понимается наиболее глубокая и продвинутая система - победа без борьбы. Aiki не имеет ни формы, ни времени, оно вездесуще. Оно неотрывно от божественного духа Вселенной и от природы. Подобно чистому зеркалу оно отражает все сущее как оно есть. Если Ваше сердце чистое и светлое, то никто не станет Вашим врагом. Каждый человек, будучи живым существом, входит и включается как часть в бесконечное целое. Достигнув соединения с Вселенной, мы становимся воплощением michi (Пути).

Истинный мир aiki существует вне рамок формы и техники. Это абстрактная концепция, сложная для постижения. Это такое состояние, при котором сознание свободно от сожаления и эгоизма - состояние мира с самим собой и окружающим миром. Вы должны стремиться к достижению такого состояния, если хотите подойти ближе к реальности Айкидо.

Когда Ваша жизнь станет чистым не искривленным зеркалом, вы достигните единства не только с партнерами на тренировках, но и с законами природы. Это называется aiki no kurai - высшим сознанием aiki. О Сенсей однажды сказал мне:

"Саотоме, если ты хочешь понять aiki no kurai, изучай мир природы. Подумай о том как орлу, летящему высоко в небе, удастся поймать рыбу, плывущую под водой. Когда мы стоим на берегу, морские течения искажают наше восприятие. Но с большой высоты орел видит рыб - в действительности тени рыб, как бы их отражения в зеркале. Орел достает рыбу из воды так же легко, как мы подбираем камень на открытой равнине. Аналогично, орел не может гнаться за кроликом по зале, но с высоты своего полета он легко может проследить направление движения кролика. Aiki no kurai - это не только концепция боевого искусства, но и проявление законов природы. Dojo - это тоже часть природы. Смена времен года и красота цветов в поле - наши учителя, которые нас приведут к высшему уровню сознания aiki. Каждый, кто серьезно занимается Айкидо, должен наблюдать проявления в природе всеобщих законов движения, которые покажут сущность процесса обучения. Придя к пониманию природных явлений, вы должны применить это понимание к занятиям будо. В этом состоит мое учение".

Я также помню случай, когда О Сенсей выступал перед группой служителей религии. Он сказал:

"Наблюдая за показательными выступлениями, только что проведенными мной, вы, возможно, представили себе старика, играющего с детьми. В таком впечатлении много истинного. Если вы не будете чувствовать радость и удовольствие на занятиях, то вам будет сложно постичь истину Айкидо. Я получаю огромное удовольствие, следуя Пути богов. Айкидо должно быть танцем богов. Вспомните мифическую историю Ama no iwata biraki - открывания ведущей на небеса двери в скале. Как говорится в этом древнем сказании, богиня Солнца Аматерасу Оми Ками спряталась в пещере за каменной дверью, заставив весь мир погрузиться во тьму. Чтобы вернуть миру свет, другие боги придумали план. Они устроили танцы перед дверью пещеры Аматерасу. Когда они стали танцевать и веселиться, их смех и радостные крики достигли ушей богини, и она немножко приоткрыла дверь, чтобы узнать что происходит за порогом ее пещеры. В этот момент Теджи Кара но Микото - бог, наделенный величайшей силой, распахнул каменную дверь и вывел Аматерасу в мир, который вновь озарился ее светом. Эта древняя история показывает значение будо. Подобно тому, как сильный бог вернул миру свет Аматерасу, budoka должен стремиться создать рай на Земле, принести людям Земли свет. В этом истинное предназначение будо. Айкидо Уешиба стремится к совершенно той же цели, что и вы, следующие учению своей религии, молящиеся за мир и счастье человечества. В глазах Бога все человечество - это единая семья.

Молодые ученики, участвовавшие со мной в показательных выступлениях - это shinsn-dai. Я посылаю их преподавать в университетах и военных академиях. Развиваясь дальше они станут великими мастерами и учителями Айкидо. Но даже тогда им будет еще далеко до истинных глубин изучаемого искусства. Я сам еще ученик на этом пути. Мудрость и законы Бога неизмеримы и бесконечно глубоки.

Вы можете задать вопрос что наиболее важно для занятий Айкидо. Важно посмотреть на себя, заглянуть вглубь своей души. Реальная сущность вашей собственной жизни должна показать вам путь к ее зарождению, к началу Вселенной. Если Вам удастся постичь это, то вы интуитивно поймете, что ваше настоящее, прошлое и будущее как части единого существования - это проявление божественной воли и любви Бога. В каждой клетке вашего тела заложен план всеобщего развития. Поэтому мы способны непосредственно воспринимать великую любовь Создателя. В нашем праве на рождение проявляется сознание вселенной. Мы должны преодолеть противоречия и отсутствие единства. Именно этом основа aiki no kurai.

Я хотел бы показать вам kotodama Айкидо и kagura mai, танец богов на воздушном небесном мосту. Прошло много времени с тех пор, как я создал этот kagura mai. Его исполнение с

копьем символизирует действие созидательной энергии вселенной. Он отражает божественное дыхание Кojіkі, легенд, на которых основана японская мифология. Это научные законы вселенной, выраженные через bu. Секрет тренировок этого старика в поисках секретного пути к тому, чтобы открыть каменную дверь, скрывающую свет от человеческого разума, чтобы превратить мир войны и невежества в мир божественного света, чтобы повысить духовный уровень всех людей, раскрыв их интуитивное сознание. В этом исходное назначение bu, возрожденного как Айкидо. Именно поэтому я называю Айкидо budo любви. Оно поддерживается духом Бога.

Ни будо, ни религия не стремятся только к индивидуальному благополучию. Их высшая миссия - поиски мира и гармонии для всего человечества. Недостаточно только читать молитвы и священное писание. Наше сознание должно проявляться в наших действиях. В этом проявление духа и исходная задача будо. Это должен быть путь всеобщей любви для всех живых существ. Наука произвела уже достаточно оружия, чтобы разрушить весь мир, но при этом духовная наука развита крайне слабо. В результате неуверенность и страх неотъемлемо присущи современному обществу. Но aikі тоже вездесуще и всепроникающе; это непосредственная функция жизненной энергии. Айкидо зародилось из глубокого желания почувствовать единство человечества и соединить силу созидательной гармонии с истинной природой человеческого духа.

Создавая Айкидо, О Сенсей несомненно смотрел намного дальше создания новых форм движения и новой техники. Я надеюсь, что читатель этой книги найдет время изучить и понять слова О Сенсея, и не забывать о них в процессе своих тренировок.

17. ОТРАЖЕНИЕ ДУХА: ДОЖО В АЙКИДО

Географические особенности безусловно влияют на путь развития национальной культуры. В США практически беспредельная территория и разнообразие климата и рельефа сформировали культуру, в которой индивидуализм и новаторство имеют преимущества. Дух пионеров и искателей приключений - это один из наиболее сильных элементов связи жителей США - страны в национальном отношении почти хаотически неоднородной. С другой стороны, Япония на протяжении всей своей истории не только имела большое население при небольшой географической площади, но и располагалась на островах. Люди были и остаются вынуждены жить в тесном контакте, возможность уйти от которого крайне мала. Соответственно, культура Японии развивалась по такому пути, где ведущими были порядок, соответствие и закон. Потребности группы считаются важнее потребностей индивидуума. Даже явно консервативно настроенный американец не доверяет власти, не любит когда им командуют и посягают на его свободу. Средний японец считает власть необходимой для существования общества, а подчинение власти - как форму взаимодействия, а не принуждения. Конечно, в США есть порядок и соответствие, а в Японии - индивидуализм, но преимущественные направления развития при этом четко различаются.

Для того, чтобы понять характер японца крайне важно понимание концепции подчинения власти и необходимости присоединения к обществу как добровольного акта, а не капитуляции. Эта концепция важна также для того, чтобы понять значение и сущность японского понятия dojo, и особенно, dojo в Айкидо.

Слово dojo значит "место, где постигают Путь". Исходно оно применялось к храмам и религиозным группам. Это были такие места, где монахи и другие служители религии теоретически и практически готовились к своему предназначению. Постепенно слово dojo стали применять и как название мест изучения других, нерелигиозных дисциплин - работы с мечом, каллиграфии, танцев и других предметов, требующих интенсивной тренировки. Основываясь на традициях японского общества в целом, предпочитающего правила и порядок, японцы, что не удивительно, построили систему обучения разным искусствам на строгой дисциплине. Кроме того, древняя японская религия Шинто, в значительной степени сформировавшая религиозное мировоззрение японцев, в отличие от концепции Бога,

действующего извне на человека и природу, придерживается установки о присутствии божественного компонента во всем сущем. Поэтому разделение религиозного и светского в Японии не было таким строгим как на Западе, а религия Японии допускала большее разнообразие взглядов. Концепция до - Пути, которому посвящается жизнь, стала применяться к предмету серьезных занятий.

С другой стороны, большое влияние на современное понятие доџо оказала этика военного сословия. По моему представлению, это должно быть характерно для всего мира, поскольку война пред являет ко всем солдатам равные требования. Для того, чтобы люди могли действовать в сверх напряженных условиях сражения необходима строгая дисциплина. Все армии и боевые группировки вводят кодексы поведения, исключаящие неповиновение. Наиболее успешные действия таких боевых групп обеспечивает поддержка этой системы всеми их членами на основе веры в ее значение и в цели, за которые они сражаются. Военные группировки, допускающие элементы несогласия, редко оказываются устойчивыми, продуктивными или полезными.

Можно уже не говорить о том, что вежливость и соблюдение строгих правил этикета требовались во всех доџо, независимо от предмета изучения. Ни одно замкнутое общество не сохранится, если его члены на будут вежливо и с пониманием относиться к своим товарищам. Формальные правила этикета позволяют удерживать человека с невыдержанным характером в рамках правильного поведения. В доџо, относящихся к боевым искусствам, наличие условий, приближенных к боевым, создает дополнительный фактор, обуславливающий необходимость вежливости и корректного поведения. Последствия необдуманных действий могут оказаться смертельными, а не просто неприятными. Это одна из причин того почему военные группировки в любой стране придают столь большое значение вежливости и правильному поведению.

Поскольку Айкидо - это боевое искусство имеющее целью очищение человеческого духа и распространение мира в мире, доџо для Айкидо находится под влиянием как боевых, так и религиозных концепций. Айкидо это не религия, поскольку в нем нет догмы или доктрины, но это глубоко духовная система. Доџо в Айкидо - это храм духа, как духа отдельного человеческого существа, так и божественного духа как компонента всего сущего во вселенной. В доџо для Айкидо должны также поддерживаться строгость и боевая дисциплина, поскольку Айкидо - это будо, боевой Путь. Айкидо - это не абстрактная теория развития духовных качеств, но система практических занятий, развивающих Вашу смелость, внутреннюю собранность и способность к взаимодействию с окружающими. Оно должно изменить Ваше восприятие таким образом, чтобы в случае опасности Вы не впадали в агрессию и не применяли насилие, а продолжали вести себя так, чтобы предотвратить или остановить конфликт. Айкидо должно дать Вам уверенность в ваших действиях.

Существенные для доџо элементы - это решительность, порядок, кооперация, дисциплина, вежливость и вера в цель, к которой стремятся все члены доџо. Как же эти элементы проявляются на практике? Во-первых, ученики должны разделять ответственность за работу и содержание доџо. Доџо в Айкидо должно быть общественной организацией, всех членов которой связывают общие интересы. Доџо - это не гимназия, за содержанием которой следит обслуживающий персонал. Ученики должны рассматривать уборку доџо как духовное упражнение; состояние доџо - это отражение внутреннего состояния учеников.

Соблюдение правил личной гигиены - это знак уважения к себе, своим товарищам и искусству Айкидо. Ученик должен содержать форму и оружие для занятий в чистоте и исправности. Он должен аккуратно складывать свои вещи, а не разбрасывать их. Он должен постоянно контролировать состояние своего оружия.

При всем значении кооперации доџо - это не демократия. Система иерархии от сенсея через старших учеников (sempai) к младшим ученикам (kohai) должна строится на подчинении и дисциплине и усиливаться за счет взаимного уважения. Старшие ученики должны давать

хороший пример младшим, поддерживая указания учителя и следуя им. Это особенно важно для крупного dojo, когда сенсей не может сам постоянно следить за занятиями всех учеников. Старшие ученики должны отвечать за правильность обучения младших и правильное выполнение dojo своих функций. Младшие ученики должны уважать старших, не спорить с ними и не проявлять неподчинение их указаниям. Приходящие новички не знают ни правил dojo, ни основных принципов Айкидо. Чтобы научиться, они должны быть открытыми и восприимчивыми. С другой стороны, старшие ученики должны вести себя так, чтобы вызывать уважение, и не должны использовать свое положение для подавления младших или проявления пренебрежения к ним. Иерархия dojo не в коей мере не отрицает уважения, которое Вы должны проявлять по отношению ко всем людям. Хорошая техника не оправдывает невыдержанного и грубого поведения. При отсутствии хороших манер dojo превращается в джунгли, и то, что было задумано как средство духовного совершенствования, становится очень опасным занятием.

Применительно к Вам лично соблюдение правил этикета означает постоянное поддержание соответствующего внешнего вида и поведения. Вы должны строго соблюдать правила вежливости и аккуратность, как в одежде, так и в действиях. Такие внешние нарушения, как вход на татами не полностью или не по форме одетым, свободное хождение по татами - это проявление умственной и духовной слабости. Напротив, правильный внешний вид и поведение способствуют увеличению Вашей внутренней собранности.

Следовательно, этикет и правила dojo - это не пустые формальности, а средство создания условий для правильных занятий. Например, в современном dojo для Айкидо у каждого ученика должно быть свое собственное учебное оружие. Использование чужого оружия без разрешения - это очень серьезное нарушение этикета. Чтобы понять это достаточно представить себе бойцов, действительно сражавшихся за свою жизнь. Жизнь этих людей зависела не только от их навыков, но и от качества и состояния оружия и возможности взять его в руки в любой момент. Нетрудно понять, почему использование оружия другого человека и даже прикосновение к нему без разрешения в боевых системах прошлого было смертельным преступлением. Считалось, что человек, способный на такое безрассудное и бессмысленное действие, никогда не найдет свой Путь.

Занимаясь Айкидо в dojo, мы не собираемся готовить убийц и наказывать смертью за нарушения этикета. Но я считаю, что если Вы забудете или будете игнорировать серьезную мораль, лежащую за занятиями боевым искусством и возможность защиты от смертельно опасных случайностей, обеспечиваемую правилами этикета, Ваши занятия потеряют свою глубину и восприятие будет ограниченным. Представление о том, что в будо решается вопрос жизни и смерти, улучшит ваше понимание значения жизни и смерти. Ваше ощущение ценности не только собственной жизни, но и жизней других людей станет намного сильнее.

18 ЛЕКЦИИ О СЕНСЕЯ

Значение обучения

"Сначала Вы должны научиться воспринимать мир природы. Вы должны научиться видеть глубины его существования. Если Вы не рассмотрите внимательно этот мир, то не поймете его реального значения.

"Я хочу, чтобы мои ученики наблюдали за всеми проявлениями жизни. Это включает умение слушать людей, использовать для себя все ценное, что заключено в их словах и действиях. Все это - сырье и основа для Вашего восприятия и духовного развития. Это может положить начало раскрытию Вашей души. Уделяя внимание реальным компонентам своего мира, вы получите свежее восприятие. Используя это восприятие в повседневной жизни и анализируя результаты, Вы сделаете свою жизнь более упорядоченной. Вы будете постепенно повышать свой духовный уровень. Сохранение такого состояния честного и открытого анализа самого себя и окружающего мира в дальнейшем будет способствовать постижению Вами

божественной мудрости и высшего сознания, которыми наделен материальный мир. Я хочу, чтобы мои ученики считали жизнь во всех формах ее проявления своим учителем. Если им это удастся, возрастет и глубина, и чистота их восприятия. Жизненная энергия природы - это величайший учитель.

"Наблюдайте циклы движения Солнца, Луны и звезд, постепенную смену времен года, течение реки по открытой местности и потоки воды, пробивающиеся между камнями. Вы можете научиться видеть также движения внутри своего собственного тела. Знания и приближение к правильному пониманию Вам даст также чтение древних текстов и изучение их в интерпретации учителей прошлого и настоящего. Далее Вы должны применить свою систему восприятия к повседневной жизни, развивая ее на Пути бу. При постепенном увеличении глубины Вашего опыта Вы должны постоянно контролировать правильность своего восприятия реальности и природы. В этом Вам поможет Слово - написанное и произнесенное. Budoka, изучая и воспринимая новое, должен уметь делать его частью себя. Ученик, изучающий будо, не может пренебрегать изобразительными искусствами или наукой. Знание окружает нас в бесконечном множестве форм. Ни одну из них нельзя пропускать и ни к одной нельзя относиться с пренебрежением.

В этом мире нет ничего, что не могло бы учить нас. Некоторым людям, например, не нравятся религиозные учения. Это признак того, что они не могут постичь глубину этих учений. В религиозных учениях заложено много мудрости и внутреннего понимания. Вы должны понять это и выразить свое понимание через будо.

"В молодости я стал последователем одной из религий, и в одной из религиозных песен я встретил выражение "цветок сливы, распускающийся одновременно в трех духовных мирах". Во-первых, пять лепестков цветка выражают пять форм энергии вселенной: стихии земли, воды, огня, ветра и неба. Если Вы подумаете о цветке с этой точки зрения, то найдете в приведенной фразе урок о самой вселенной. Вы сможете воспринять цветок сливы как реальное проявление духа вселенной. Кроме того, в том, что цветок распускается только один раз, Вы можете увидеть отражение уникальности начала созидания. Еще один взгляд - это сопоставление распускающегося цветка сливы и открывания каменной двери, ведущей на небо, о которой говорится в японской мифологии. (Полное объяснение этого мифа дано в главе 16).

Реальный мир - это полное выражение Неба и Земли. Мы, как человеческие существа созданные по единому божественному принципу, должны превратить нашу Землю в истинно небесное место. Мы должны дополнить и усовершенствовать человеческое общество. Важно чтобы те, кто занимается будо, ощущали вселенную внутри себя. Миссия Айкидо - в достижении этой гармонии со Вселенной. Задача ее достижения должна полностью занимать Ваш ум и сердце."

Назначение Айкидо

"Я не знаю насколько вы поняли истинное назначение Айкидо. Это не просто развитие вашей техники bujutsu. Оно также имеет целью создать мир красоты, грации и изящества. Оно стремится улучшить мир, сделать его миром радости. Я всегда говорю, что этот мир дан нам Богом, и весь мир - это единая семья. Мы располагаем постоянным правом наслаждаться его красотой и совершенством. Наша обязанность как представителей человечества создать общество, достойное этой красоты и совершенства. Наше цель в будо - это не только простая самозащита. Мы должны принять дар любви Бога и постоянно стремиться быть достойными этого дара, способствуя переменам в мире, несущим ему счастье. Если мы действительно достойно представляем сердце будо, то мы должны стремиться к миру, к жизни без ссор, без презрения, без конфликтов. В этом истинное назначение наших занятий Айкидо. Айкидо позволяет ясно проявиться универсальному жизненному принципу. Его цель - в создании

разумного и логичного мира. Общество, в котором гармонично сочетаются тело и разум, дает мир единства. Мы сами должны нести ответственность за познание сердца и разума Бога.

"Мы не можем обращать внимание только на материальный или только на духовный мир. В реальности это одно и то же. В современную эпоху произошел большой прогресс в физических науках, но развитие науки души и духа далеко отстало. Развитие духа - это не только очень важная часть истинной миссии науки. Это обязательная ответственность, которую на нас накладывает сам факт нашего существования, ведущего начало от Бога и поэтому связанного с его целью. Занимаясь Айкидо мы должны стараться понять эту божественную силу и применить это понимание, изучая Айкидо как оно есть - как великую универсальную науку жизни. В каждом из нас есть элемент божественного предназначения и мы должны приложить все усилия, чтобы это предназначение выполнить. Мы не можем позволить себе забыть или игнорировать божественного основателя нашего рода. Мы существуем и живем для того, чтобы выполнить божественное предназначение.

"Иными словами, мы ни в коем случае не должны забывать о концепции chushin, нашего центра. Все сущее определяется устойчивостью и качеством своего центра, места зарождения жизни и начала существования. Мы можем назвать этот центр центром жизненной силы, или каппагага - всеобщим потоком божественного сознания. Независимо от названия это сила, исходящая из нашего хага. Единственный "изначально возможный" грех - это потеря связи со своим НАЧАЛОМ и недооценка великого дара жизни. Забвение своей истинной природы означает начало жадного отношения к жизни, что есть начало впадения в грех. В этом корень хаоса в современном обществе. Наша жизнь - жизнь человеческих существ выходит за пределы этой или других форм жизни. Не понимая этого, вы будете вносить в природу хаос и нарушать ее порядок. Мы не должны забывать наш человеческий долг. Это долг создания рая как истинной формы существования нашего мира.

Получив истинное представление о всеобщих законах и их божественном назначении, мы не должны видеть иного выбора помимо посвящения себя этой наивысшей святой цели. В этом суть и основа будо и в этом главная цель Айкидо. Когда мы осознаем свою жизнь как дар божественного сознания бесконечной вселенной, мы приходим к пониманию нашей истинной природы как детей Бога. Мы рождены на этой Земле для выполнения великой задачи нашего создателя. Работа над этим также будет средством нашего максимального самовыражения.

В Японии чувство стыда рассматривается как проявление особой чувствительности и считается добродетелью. Как можем мы не ощущать стыда, если не понимаем своей истинной божественной природы и своего предназначения? В этом источник всех проявлений стыда. Реальное понимание Айкидо будет достигнуто только на основе постоянного духовного очищения (misogi) и постоянного стремления к усовершенствованию окружающего мира. Там, где существует центр, он влияет на свое окружение.

"Если наш центр силен, то пропадает различие между центром и периферией. Мы перестаем воспринимать наружное и внутреннее по отдельности, начиная ощущать их частями единого целого. Они выполняют одни и те же функции и служат единой всеобщей цели. Путь Айки в бесконечности вселенной - это свет, показывающий рассвет человеческого сознания"

О Сенсей Морихеи Уешиба

19. ХАКАМА И ЕЕ ЗНАЧЕНИЕ

Когда я был uchi deshi О Сенсея, на тренировках все, начиная с самого первого входа на татами, должны были носить хакаму. Тогда не было ограничений, касающихся типа хакамы, поэтому додзё выглядело очень живописно. Можно было видеть хакамы всех сортов и цветов, разного качества, от хакамы для кендо до полосатой хакамы, используемой для японских танцев и дорогостоящей шелковой хакамы, называемой sendai-hira. Я представляю себе как

могло достаться новичку, одолжившему дорогую хакаму своего дедушки, предназначенную исключительно для особых случаев и торжественных церемоний, и протирающему ее коленки занимаясь suwariwaza.

Я очень хорошо помню тот день, когда я забыл свою хакаму. Я собирался зайти на мат для тренировки в одном doji, когда О Сенсей остановил меня.

"Где твоя хакама?" - строго спросил он. "Как ты можешь думать, что можешь получать инструкции учителя одетый в одно нижнее белье? Почему у тебя нет чувства приличия? У тебя явно отсутствуют воспитанность и этикет, необходимые каждому занимающемуся будо. Иди сядь сбоку и смотри на тренировку!"

Это был только первый из многих выговоров, которые мне предстояло получить от О Сенсея. Однако, в данном случае мое невежество заставило О Сенсея после тренировки прочитать своим uchi deshī лекцию о значении хакамы. Он сказал нам, что хакама - это традиционная одежда для тех, кто изучает кобудо и спросил знает ли кто-нибудь из нас почему у хакамы семь складок.

"Они символизируют семь компонентов будо",- сказал О Сенсей- "это jin (щедрость), gi (честь или справедливость), rei (вежливость и этикет), chi (ум, интеллект), shin (искренность), chu (преданность) и koh (благочестие). Этими качествами в прошлом обладали лучшие самураи. Хакама связывает нас с природой истинного bushido. Она символизирует дошедшие до нас традиции, передававшиеся из поколения в поколение. Айкидо родилось из японского духа bushido и на занятиях мы должны стараться развивать семь его традиционных компонентов".

Сейчас большинство doji по Айкидо не придерживаются четких указаний О Сенсея, касающихся хакамы. Ее значение понижено от символа духовных ценностей до знака уровня yudansha. Я посещал разные doji во многих странах. Во многих местах, где хакаму носят только yudansha, yudansha утрачивают скромность. Они считают хакаму знаком отличия и символом своего превосходства. Такое умственное состояние превращает церемонию приветствия О Сенсея в начале и в конце каждой тренировки в посмешище над его памятью и его искусством.

Еще хуже этого то, что в некоторых doji хакаму обязаны носить женщины, имеющие уровень ku) - только женщины. Вероятно, этим хотят подчеркнуть их женские качества. По моему мнению, это обида и дискриминация для женщин aikidoka. Это обижает и aikidoka - мужчин, поскольку предполагает их умственную слабость, которой не место на татами при занятиях Айкидо.

Меня огорчает столь ограниченное использование хакамы. Некоторым людям это может казаться несущественным, но я помню насколько большое значение придавал ношению хакамы О Сенсей. Я не могу отрицать значение этого предмета одежды и никто, я думаю, не возразит, что духовные ценности, которые она символизирует, имеют огромное значение. В моем doji и школах филиалах я одобряю ношение хакамы всеми учениками, независимо от их степени и уровня подготовки. (Я не требую этого в обязательном порядке до получения ими первой степени, поскольку у новичков в Соединенных Штатах обычно не бывает японских дедушек, у которых можно одолжить хакаму). По моим представлениям, если ученики носят хакаму и знают ее значение, то это помогает им лучше чувствовать дух О Сенсея и его восприятие.

Если мы допустим потерю хакамой своего значения, вероятно, это будет означать и начало утраты важных компонентов духа Айкидо. С другой стороны, если мы выполним пожелания О Сенсея, касающиеся нашей формы для занятий, то нам будет легче даваться духовное восприятие мечты, которой он посвятил свою жизнь.

20. НАЧАЛО ПУТИ К ПРОБУЖДЕНИЮ СОЗНАНИЯ

7 апреля 1964 г. произошло событие, изменившее мою жизнь. Я никогда говорил публично об этом, поскольку О Сенсей в конфиденциальной беседе посоветовал мне держать это при себе. Он чувствовал, что мой рассказ может быть неправильно понят и мои мотивы неправильно оценены. Мои собственные связанные с этим событием ощущения были настолько сильными, что приближались к состоянию экстаза, и когда я собирался писать об этом мои чувства в сочетании с мнением О Сенсея не давали мне сделать это.

Однако, я чувствую, что пришло время поделиться своим опытом с теми, кто как и я следует пути Айкидо., поскольку я считаю этот случай началом пробуждения своего сознания. Я делаю это не для того, чтобы объявить о своем просветлении или самоутвердиться, а чтобы поделиться с другими своим пониманием реальности возможного, которую подразумевал О Сенсей, говоря о связи личности и всего сущего во вселенной.

До сыгравшего решающую роль в моей судьбе апрельского дня моей большой личной проблемой была возрастающая само неудовлетворенность. Оглядываясь назад и вспоминая себя в молодости, я должен признать, что эта неудовлетворенность была частично оправдана. Я постоянно проявлял агрессивность, склонность к спорам и соревнованию. Я вел себя соответствующим образом с детства. Мои постоянные драки с ребятами в школе вызывали сожаление и беспокойство моих родителей и учителей. Я постоянно искал опасности и приключения.

Когда я начал заниматься Айкидо, моей основной целью было развитие практических знаний, которые я получил, изучая дзюдо и джиу-джитсу, и уже потом - поиски просветления и улучшение собственного характера. Действительно, я хотел чуть больше, чем быть очень сильным, сохранив свое детское восприятие bushido. Для достижения своей цели я тренировался от шести до девяти часов в день. Эффективность занятий Айкидо как метода улучшения человеческого характера нашла свое подтверждение в том, что в процессе занятий я начал меняться, несмотря на агрессивный характер. Я начал направленно использовать часть энергии, которую раньше тратил на конфликты, для взаимного соглашения и урегулирования. Мне посчастливилось получить духовные наставления от нескольких великих учителей, в том числе особо ценные - от Морихеи Уешиба О Сенсея. Большой честью и привилегией и бесценным сокровищем моей жизни была возможность жить некоторое время рядом с ним. Без помощи О Сенсея и других учителей я вряд ли смог бы победить сковывавшие меня ненависть и агрессию.

В процессе тренировок мое чувство само неудовлетворенности возросло настолько, что стало мучительным. Я не мог решить жить мне или умереть. Возможность Продолжать улучшать себя казалась сомнительной. В состоянии глубокого разочарования примерно за неделю до изменившего мою жизнь события я полностью потерял аппетит. Я просто сидел в seiza, подолгу оставаясь без еды и без сна. В это время я часто делал дыхательные упражнения shin kokyu (глубокое дыхание) и упражнение chin kon ki shin, которому меня научил О Сенсей. Я делал это не в поисках просветления, но затем, чтобы немного успокоить сознание и облегчить свой мучения. К концу этой недели я был в состоянии полного опустошения - единственной реальностью моего существования стал звук моего собственного дыхания в огромном пустом пространстве.

Ранним утром 7 апреля 1964 г., выполняя в seiza упражнение shin kokyu я услышал как часы пробили четыре. Глубокие звуки боя часов как бы резонировали внутри меня. Звук болезненно вибрировал в моем теле, проходя через шею и взрываясь в голове. Меня начало сильно трясти и все вокруг потемнело. Сила полностью ушла из моего тела. Мой таз стал очень горячим и я почувствовал как бы огонь, поднимающийся от низа спины к голове. Потом мне показалось, что огонь, выйдя через мою голову, распространился по комнате. Казалось,

что весь воздух превратился в золотой свет и наполнился золотой пылью. В этот момент я почувствовал что умираю. Я упал лицом вниз и сразу потерял сознание.

Я не знаю сколько времени я пролежал в бессознательном состоянии. Какие-то звуки привели меня в сознание, которое возвращалось постепенно, подобно прозрачной воде родника, просачивающейся на поверхность из глубины земли. Я не знаю как назвать то, что произошло - иллюзия, религиозный экстаз, странный психологический феномен? Я не знаю. Без сомнения это было очень странное явление.

Чем бы ни было то, что случилось со мной, оно вызвало глубокое изменение моего умственного состояния. Я ощутил легкость тела и радостное состояние духа. Прежние чувства страдания и неконтролируемых внутренних противоречий оставили меня. Теперь я воспринимал свои прежние страдания как подтверждение того, что я живу, осознав, что ценность жизни лежит за пределами любой боли. Я почувствовал жизненную силу, которая подобно течению распространялась между мной и моим окружением, как если бы я и все окружающее использовали единую энергию вселенной. Со временем я обнаружил, что изменение моего сознания оказалось устойчивым и повлияло на мой характер. Мои чувства ненависти и враждебности к окружающим пропали. Вместо этого я ощущал радость, открытость, оптимизм и благодарность за свою жизнь. В процессе занятий Айкидо я утратил необходимость сравнения своих возможностей с возможностями других. Я почувствовал внутреннюю свободу, осознав, что жизнь человека - в действительности проявление жизни вселенной - начинается и заканчивается ту, вечной пустотой.

Придя на тренировку на следующий день после этого события я был поражен. Моя техника стала плавной и свободной. Казалось, что движение моих партнеров замедленно. Многие люди в дожо сказали мне: "Саотоме, я не знаю в чем дело, но ты сегодня выглядишь совсем другим". Раньше мне нравилась сильная жесткая работа, теперь же я стал интересоваться тонкостями техники Айкидо. Соревнование перестало интересовать меня, я понял его ненужность.

После занятия О Сенсей позвал меня в свою комнату. Я подумал, что причина этого, как бывало обычно, в каком-то моем неправильном поступке. Когда я вошел в комнату О Сенсея, он попросил меня сесть и приготовится вместе с ним вознести молитву богам. Он сказал мне, что если я смог уловить истинное значение возрождения, то я приду, со временем, и к пониманию истинного значения будо. Суть единства - просто в единстве. Все сущее взаимосвязано и взаимозависимо. Вне времени и пространства все связывается волнами духа, отражая их и за счет этого взаимно подтверждая свое существование. Айкидо должно выражать этот жизненный и божественный принцип вселенной. Оно должно быть за пределами идеологии и философии. Айкидо - это способ непосредственной реализации духа вселенной в процессе соответствующих занятий. Оно дает соединение и целостность тела и духа. Основы и законы Айкидо существуют в нашем глубоком подсознании, представляя собой отражение божественной жизни". О Сенсей сделал паузу. Потом он сказал: "Ладно, хватит слушать речь старика. Давай помолимся за твое возрождение".

О Сенсей начал молитву Шинто "Така ама хара ни", которую он обычно читал в тех случаях, когда чувствовал, что кто-то из его учеников достиг просветления. Услышав молитву, я понял, что О Сенсей знает о том, что со мной произошло, хотя и не говорит этого прямо. Сидя рядом с ним я увидел, что пламя горевшей свечи затуманивается слезами, наполнившими мои глаза. Закончив молитву, О Сенсей повернулся ко мне и сказал: "С этого времени в процессе занятий ты будешь быстро прогрессировать. Пока не рассказывай о том, что с тобой произошло. Многие люди плохо относятся ко всему, что напоминает религиозные учения. Но, если бы только люди знали это, мир satori лежит внутри всех нас. Наша жизненная сила - основа нашей человеческой сущности - доступна каждому".

21. АЙКИДО - ПОИСКИ БУДУЩЕГО В ЕГО ПРОШЛОМ

В Японии есть старая пословица: "Смотрите в прошлое если хотите узнать будущее". Изучение истории улучшает Ваше понимание современности и заставляет Вас увидеть отражение собственных действий и представлений в более широкой рамке жизненного опыта человечества. Ваш Путь становится яснее и число неправильных шагов уменьшается. Вы смотрите в будущее с большим ощущением реальности и поэтому имеете большие созидательные перспективы. Суть этого выражает слово *keiko*, означающее ежедневные занятия. Мне кажется, что на данной стадии развития Айкидо можно применить мудрость, заключенную в старой пословице, для анализа его будущего развития, продолжения и роста.

Среди современных *budoka* Японии Морихеи Уешиба считается гением и мастером, равным легендарному Миямото Мусаши. Если бы Уешиба О Сенсей не посвятил свою жизнь интенсивным занятиям и не приложил сверхчеловеческие усилия в поисках своего собственного духовного обновления и своего Пути, Айкидо, в том виде, в каком мы его знаем, никогда бы не было создано. История Айкидо начинается с Морихеи Уешиба. Его молитвы о мире на земле привели его к созданию "Пути гармонии". Он возвысил боевую технику убийства до метода очищения человеческой личности с тем, чтобы люди могли гармонично сосуществовать и развиваться.

Морихеи Уешиба О Сенсей всегда помнил о реальностях мира. Он не мечтал о бессмысленной утопии. Его жизнь была посвящена нуждам реального мира. Личный опыт и четкое восприятие дали ему глубокое понимание ужасных разрушительных последствий двух мировых войн для человечества. Он знал, что его молитвы о мире и желание мира, идущее от всего сердца, отражались в большом мире, в мире, измененном опытом всеобщей войны.

Айкидо, в том виде, в каком О Сенсей задумал и создал его - это ПРАКТИЧЕСКАЯ философия, имеющая целью помочь миру. Это физическое выражение изначального смысла слова *bu* (см. раздел 14). Однако, восприятие Этого смысла, запечатленного в *kanji* и напоминающего нам об исходном значении слова, может потеряться за века его употребления. Подход О Сенсея к самозащите заключается в обучении тому, как защитить мир. Цель обучения - это не личная самооборона, а мудрость и стратегия самозащиты как результат труда поколений воинов, воспринятая и очищенная О Сенсеем. О Сенсей постоянно развивал систему занятий Айкидо как путь изменения всей вашей личности, вашего духа, вашего тела и вашей связи с духом вселенной. Айкидо - это оружие духа, усиленное настолько, что способно удовлетворить потребностям будо как пути прекращения войны.

Дух Айкидо поднялся над стенами, которые люди построили, чтобы оградить свои отличия от других, и распространился по всему миру. Всемирное распространение Айкидо подтверждает его универсальные свойства. Для многих Айкидо - это метод улучшения жизни, как было задумано О Сенсеем. После естественных наук, различных современных философских систем, религиозных учений и других современных форм мировоззрения, Айкидо дает не найденную ранее истину. Оно показывает путь анализа законов вселенной и связи их с собственным телом. Все это было создано Морихеи Уешиба О Сенсеем, став его даром миру.

Здесь я бы хотел остановиться на оригинальности созданного О Сенсеем и на уникальности Айкидо. Когда Айкидо стало более широко известно, оно привлекло внимание интеллигенции, работающей в разных областях науки. Некоторыми руководил интерес к японской истории, истории *bujutsu*, самураям и боевым искусствам древнего Китая. Некоторые из этих людей пришли к ошибочным заключениям о происхождении Айкидо. Они утверждают, что ничего нового нет, что техника Айкидо существовала и использовалась в других боевых искусствах много лет назад.

Эти критические высказывания абсолютно неверны. Такой вывод - аналогичен самое, что утверждению, что раз автомобиль произошел от телеги, в которую запрягают лошадей, то это одно и то же. Насколько я знаю, никто не утверждал такой абсурдной вещи. Все понимают, что концептуальные различия и достижения технологии дают здесь четкое разделение. Изобретатель колеса и изобретатель телеги, в которой успешно используется колесо, были не менее гениальны, чем изобретатель двигателя внутреннего сгорания. Все эти достижения имеют право быть предметом восхищения, но каждое из них - это отдельное достижение, отличающееся от других. Так же обстоит дело с боевыми искусствами, как древними, так и современными. Отрицать ценность создания древних боевых искусств, или отрицать оригинальность их современных форм значит не замечать процесс эволюции искусства. Смешивать Айкидо с любым другим боевым искусством - значит уменьшать ценность и того и другого. Каждое нужно рассматривать как искусство, имеющее собственную ценность и собственное значение для общества, подобно тому, как реактивный двигатель самолета и двигатель внутреннего сгорания автомобиля могут считаться изобретениями равной ценности.

Несомненно, О Сенсей создавал Айкидо не на пустом месте. Он усиленно занимался другими боевыми искусствами. Он изучал искусства работы с мечом, jo и копьем, jujutsu и многое другое. Кроме того, он обладал глубокими познаниями в истории. Верно также, что формы техники из других искусств, в том числе очень древних, в значительной степени сформировали базу техники Айкидо. Я не собираюсь ни отрицать вклад других боевых искусств в развитие айкидо, ни проявлять к ним неуважение. Но Айкидо - это уникальное создание Морихеи Уешиба. Заметить сходство между и техникой Айкидо и Айкиджитсу - это одно, а увидеть философскую основу техники - другое. Чтобы понять истинное значение, нужно смотреть вглубь. Соевый соус и кока-кола внешне очень похожи, но если попробовать использовать первый как средство утоления жажды, а вторую - как приправу к блюдам, это даст плачевный результат. Нож, который используют на кухне для приготовления пищи - это орудие созидательного процесса, но тот же нож может быть использован для злодейского убийства. То, что сделал О Сенсей - изменение боевого искусства от ограниченного только самозащитой к предназначенному к развитию человеческого сознания и защите человечества - это его личная заслуга.

Невозможно отрицать роль Морихеи Уешиба как создателя Айкидо, и мы долго будем помнить его жизнь и его личность. Однако, многие другие люди также сыграли большую роль в доведении Айкидо до широких слоев общества и его популяризации. Главный из этих людей - Киссомару Уешиба - сын Основателя, в настоящий момент Ведущий Учитель (doshu). О Сенсей очень осторожно относился к широкому распространению техники Айкидо. Именно Doshu убедил его, что это оправдано и необходимо. В трудные послевоенные годы он успешно получил поддержку ведущих представителей деловых и политических кругов. Он организовал и поддерживал организационную структуру Honbu Dojo, обеспечив эффективное функционирование этого центра. Он очень много преподавал в других dojo, в университетах и коммерческих структурах. Он поддерживал гармонию и кооперацию между старшими инструкторами и shihan О Сенсея, многие из которых были людьми сильного темперамента, амбиции и воли, проявляя при этом великое терпение.

Своей основной обязанностью он считает передачу учения О Сенсея в максимально чистой форме. Как мне однажды сказал doshu, другие shihan имеют право и привилегию проявлять свое понимание Айкидо в своем индивидуальном стиле и повышать свой уровень знания за счет изучения других боевых искусств. В то же время, doshu обязан сохранить учение О Сенсея, чтобы его изначальное значение не утратилось. С неизменной щедростью и благородством doshu следует этому пути. В его железной воле, смелости и дисциплине можно видеть проявление наследия семьи Уешиба, особенно его отца.

Потребовалось бы очень много времени, чтобы перечислить тех, кто своим тяжелым трудом, как в качестве ученика, так и в качестве инструктора, способствовал дальнейшему развитию Айкидо. Им принадлежит огромная заслуга в распространении Айкидо как в Японии, так и за

ее пределами. Но с этим искусством, требующим сильной воли и самоотдачи оказались связаны серьезные проблемы. В мировом сообществе Айкидо уже было много элементов соревнования, борьбы за первенство; случалось много мелких ссор из-за пустяков. Мне кажется, настало время взглянуть на всю историю Айкидо, которая должна напомнить нам о его назначении и вернуть всех, кто следует его Пути в состояние гармонии. Самоотдача и творческая деятельность О Сенсея, а также работа и самоотречение Doshu должны служить нам уроком. Наше цель - в передаче духа Айкидо, а не в удовлетворении материальных потребностей или личном удовлетворении. Чтобы создать новое общество, подняв уровень его духовного развития до уровня развития технологии - что было мечтой О Сенсея - мы должны вспомнить изначальные молитвы О Сенсея о мире. Без центра Айкидо развалится. Мы должны вернуться к центру - к учению О Сенсея, к щедрости, кооперации и гармонии. Если этого не сделать, то дух и назначение Айкидо будут утрачены. Wago: Гармония Chusei: Верность Doto: Последователь Хатсу О Оку сама (жена Основателя), Митсуги Саотоме и другие ученики с Основателем.

СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ

Aiki - Жизненная энергия вселенной, созидательный жизненный принцип
Aikido - Искусство, созданное Морихеи Уешиба О Сенсеем, Путь aiki
Aikidoka - Занимающийся айкидо
Aiki no kurai - Секрет aiki, высшее сознание aiki
Ai nuke - Взаимное сохранение жизни
Ai uchi - Взаимное уничтожение
Amaterasu (Omi Kami) - Богиня Солнца
Atemi - Удар в открытое место
Atemiwaza - Техника atemi
Bokken - Тренировочный деревянный меч
Bu - Остановить оружие (буквально - «остановить копье»), война
Budo - Путь bu
Budoka - Занимающийся budo
Bujutsu - Техника борьбы
Bushi - Воин
Bushido - Путь воина
Chi - Мудрость, ум, интеллект
Chin kon ki shin - медитационное упражнение, предназначенное для облегчения соединения с духом вселенной и понимания связи своей жизненной цели с божественной миссией
Chu - Верность, преданность
Chushin - Центр
Deshi - Последователь, студент, ученик
Do - Путь
Do - Удар в бок
Dogi - Форма для занятий
Dojo - Место, где изучают do - Путь
Do-no-tanden - Развитие средней части корпуса
Dori - Взять, уловить, захватить
Doshu - Человек, показывающий Путь, Ведущий Учитель Айкидо
Gi - Честь, справедливость
Giri - Удар
Наката - Традиционные штаны со складками, одежда самураев и тех, кто изучает kobudo
Hanmi - Базовая стойка в Айкидо
Hara - Центр, сосредоточие жизненной энергии
Harigaya Usai Sekiun - Известный японский мастер работы с мечом 17 века
Hijiri - Наделенный мудростью
Нoko - Копье, один из компонентов иероглифа bu
Honbu Dojo - Международный Центр Айкидо

Ichi - Один, первый
Ikkyo - Первое движение, первый принцип
Inazuma - Молния
Irimi - Прямой вход в атакующее движение
Iriminage - Бросок, основанный на irimi
Jin - Великодушие, щедрость
Jiuwaza - Свободная техника
Jo - 150-см палка
Kaeshiwaza - Контр техника
Kagura mai - Танец богов
Kaitenage - Бросок вращением
Kami - Божество
Kanji - Иероглифы
Kannagara no michi - Путь японского Императора и Богов
Kata - Установленная форма
Katadori - Хват за плечо
Katatedori - Хват за руку
Katsu jin ken - Сохранение жизни врага
Kazumi Ise no Kami Nobutsena - Основатель школы фехтования Shin Kage
Keiko - Практические занятия
Ken - Меч
Kendo - Современное искусство японского фехтования
Kenjutsu - Техника работы с мечом
Kesa giri - Косой диагональный удар по корпусу
Ki - Жизненная энергия
Kobudo - Классические японские боевые искусства
Koh - Благочестие
Kohai - Младший ученик
Kojiki - Японская мифология
Коку - Дыхание как процесс циркуляции энергии
Коку tanden ho - Упражнение для развития musubi, соединение собственной энергии с энергией партнера
Kosadori - Одноименный хват за руку
Koshinage - Бросок через бедро
Kotegaeshi - Скручивание запястья
Kote giri - Удар по кисти
Kotodama - Духовные звуки
Kumiai - Парная практика с мечами, когда исходно у обоих партнеров мечи вложены в ножны, включающая искусство вывода меча
Kumi tachi - Парная практика, когда исходно мечи уже выведены из ножен
Ku no ji giri - Удар в форме иероглифа ku
Kurai - секрет, сознание, внутренняя сущность
Kurai dori - Контроль сознания другого
Кyu - Степени, предшествующие уровню yudansha
Meiji - Реставрация Мейдзи - начавшийся после прибытия адмирала Перри период модернизации Японии
Michi - Путь
Misogi - Духовное очищение
Misogi harai - Действия, способствующие misogi
Miyamoto Musashi - Один из величайших и наиболее известных фехтовальщиков Японии, автор «Книги пяти колец»
Mu - Пустота
Munetsuki - Прямой удар в среднюю часть корпуса
Musubi - Гармоничная связь, единство, в абсолютном смысле - соединение с жизнью в целом и со вселенной
Nage - Бросок, тот, кто бросает
Nikyū - Вторая техника, техника, в которой за счет воздействия на запястье контролируется

центр партнера
Omote - Передняя сторона
O Sensei - Великий Учитель
Randori - Работа от нескольких нападающих
Rei, reigi - Этикет, вежливость
Ryotemochi - Хват двумя руками за одну руку или за две руки
Ryu - Стилль или школа, например Daito Ryu джиуждитсу
Samurai - Тот, кто служит
Sankyo - Третья техника, контроль центра партнера за счет воздействия на запястье и локоть
Satori - Просветление, прозрение
Satsu jin ken - Уничтожение или убийство врага
Seiza - Традиционное японское положение сидя на согнутых коленях
Sempai - Старший ученик
Sensei - Учитель, тот, кто показывает Путь, тот, кто идет впереди
Shihan - Учитель-мастер
Shihan-dai - Признанные представители shihan
Shihonage - Бросок на четыре стороны
Shikko - Традиционный способ передвижения на коленях
Shin - Искренность
Shinto - Путь Богов, традиционная религия Японии
Shomen - Голова, удар в голову сверху
Shomenuchi - Только удар ребром ладони в голову сверху
Shuto - Резкий удар ребром ладони
Suburi - Повторные движения, выполняемые с целью отработки
Suki - Открытые, слабые места
Suwariwaza - Техника работы в seiza и shikko
Tachi - Меч
Tachidori - Работа от меча
Tatami - Традиционные японские маты из соломы
Teji Kara no Mikoto - Бог, наделенный несравненной силой
Tenkan - Вращательное движение, рассеивающее энергию атаки
Todomeru - Остановить, один из составных элементов иероглифа bu
Tsuki - Прямой удар
Uchi deshi - Ближайший ученик
Ude osae - Контроль центра за счет воздействия на руку
Ueshiba Morihei - Уешиба Морихеи, Основатель Айкидо
Ueshiba Kisshomaru - Уешиба Киссомару, Doshu, сын О Сенсея
Uke - Принимающий силовое воздействие, тот, кого бросают
Ukemi - Искусство работы уке
Ura - Задняя сторона, направление за спину партнера
Ushirowaza - Техника от атак сзади
Waza - техника
Yokomen - Боковой удар в голову или шею
Yokomenuchi - Только боковой удар в голову или шею ребром ладони
Yonkyo - Четвертая техника, контроль центра партнера за счет воздействия на его запястье, локоть и плечо
Yudansha - Обладатель дана, или черного пояса, в боевом искусстве
Yukoku no shi - Благородные хранители нации, название самураев
Zanshin - Полный и постоянный контроль своего окружения

ОБ АВТОРЕ.

Митсуги Саотоме был ближайшим учеником (uchi deshi) Морихеи Уешиба в течение 15 лет до самой смерти Основателя в 1969 г. В 1975 г. Саотоме Сенсей оставил очень почетное место старшего инструктора Международного Центра Айкидо в Токио и переехал в США. Когда его спросили о причинах его решения, он ответил: «Я медитировал три дня и три ночи, общаясь с

духом О Сенсея, и я почувствовал, что он одобряет мой отъезд. Перед смертью О Сенсей говорил мне, что сейчас глаза всего мира устремлены на Соединенные Штаты. Эта страна - великий эксперимент, совокупность людей исходно разного происхождения и культурного уровня, живущих вместе, мир, соединенный в одну нацию. Цель Айкидо и мечта О Сенсея в том, чтобы все люди мира жили одной семьей в гармонии друг с другом и со своим окружением. Соединенные Штаты могут служить великим примером этого». Саотоме Сенсей в основном проводит время в своей центральной школе в Вашингтоне. Он также посещает другие школы Айкидо, основанные им и его учениками в Америке и Европе, организуя и проводя семинары и тренировочные сборы. Он участвовал во многих показательных выступлениях, как в США, так и в других странах, в том числе показывал свое искусство представителям Международной Академии мира и дипломатам в Нью-Йорке.